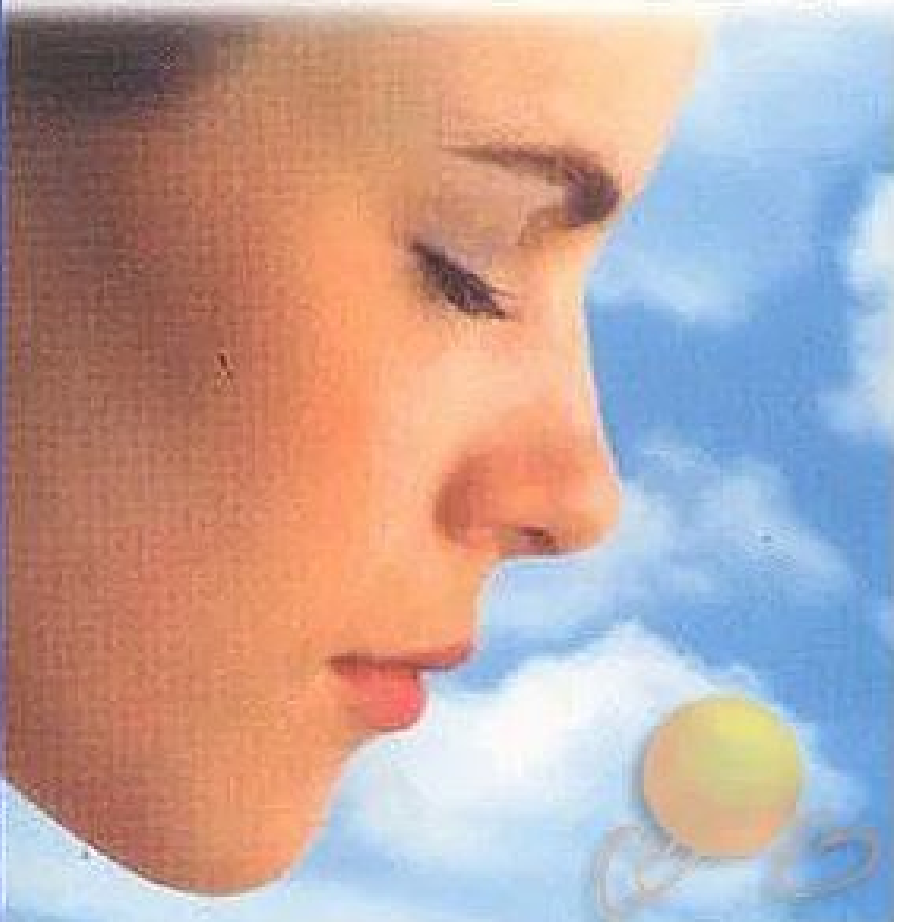


Elaine Sheehan

KENDİ KENDİNE HİPNOZ

Günlük Problemlerinizin
Çözümü İçin Etkili Teknikler



***Kendi
Kendine***

HİPNOZ

Günlük Problemlerinizin Çözümü İçin Etkili Teknikler

Elaine Sheehann



Alfa: 571 Alternatif Tıp Dizisi No: 001

KENDİ KENDİNE HİPNOZ

Elaine Sheehan

Özgün Adı:

Self-Hypnosis

ISBN 975-316-225-1 Birinci Basım; Temmuz 1999

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni

Genel Yayın Koordinatörü

Yayın Yönetmeni

Yönetici Editör .

Teknik Editör .

Çeviri :

Kapak Tasarımı .

Poz. ve Satış Müdürü :

Satın Alma Müdürü :

Sevkiyat Sorumlusu :

Montaj, Baskı ve Cilt :

M. Faruk Bayrak Öner Ciravoğlu Dn Cahit Akın Mümin Sekman

Ebru Özel Alfa Çeviri Grubu Ersin Özdemir Vedat Bayrak Ali

Bayrak Ömer Kımıl Melisa Matbaacılık Tel; (0212) 501 97 57

Kitabın Türkçe baskısının tüm yayın hakları

Ah Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti. ye aittir Yayınevinden

yazılı izin

alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde

kopya

edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Copyright © 1999 ALFA Basım Yayım Dağıtım

© Element Books Limited 1.995

Text © Elaine Sheehan 1995

ALFA Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.

Ticarethane Sk. No: 41/1 Cağaloğlu, İstanbul/TURKEY

Tel:+90 (212) 511 53 03 — 513 87 51 —512 30 46

Fax:+90 (212) 519 33 00

E-mail ; alfabas@doruk.com.tr

ALFA/AKTUEL KİTABEVLERİ

BURSA

Burç Sinema Pasajı No; 34

Altıparmak

BURSA

Tel:+90 (224) 223 60 16

ŞANLIURFA

Mimar Sinan Mahallesi, 2. Sk.

No:2/D Halk Eğitim Yarı

Sağlık Temelleri Kendi kendine Hipnoz

Elaine Sheehan, Uygulamalı Psikoloji dalında öğrenim gördü ve hipnoterapi ve psikoterapi alanında klinik eğitimi aldı.

Şu sırada bu alanlarda kullanmak üzere kendi derslerini hazırlamaktadır

Britanya Hipnoz Araştırmaları'nda (British Hypnosis Research) eğitmen olarak çalışıp dersler verdi ve Birleşik Krallık hastanelerinde kurslar yönetti. Aynı zamanda, *Health Essentials: Self-Hypnosis (Element)* kitabının yazarıdır

Sheehan özel muayenehanesindeki çalışmalarına ek olarak önemli topluluk ve kurumlarla ve zihinsel tedavi hizmeti veren kuruluşlarda da sık sık görev almaktadır

Elaine Sheehan; Ulusal Psikoterapi Kurumu'nun Hipnoterapi Bölümü (National Council of Psychoterapists, 46 Oxhey Road, Wat-ford, Herts, WD1 4QQ, UK. Tel. 01923227772) üyesidir

İçindekiler

Giriş	15
-------------	----

1. HİPNOZ NEDİR?

Hipnozun Doğası	19
Hipnozla İlgili Ortak Yanlış Anlamaların Tasnifi	21
Sahne Hipnozunun Olumsuz Etkileri	24

2. HİPNOZUN TARİHİ

Modern Hipnozun Kökleri	29
Hipnozun Dramatik Yükselişi	34

3. HİPNOTERAPİ NASIL İŞLER

Zihin Beden İlişkisi	39
Zihninizi Size Fayda Sağlayacak Şekilde Çalıştırmak	41

4. HİPNOTERAPİ SİZE YARARU OLUR MU?

Gerçekçi Beklentilere Sahip Olmak	51
Değişimi İstemek	52
Amaçlarınıza Açıklık Getirmek	55
Kendi Üzerinizde Çalışmaya Söz Vermek	56
Etrafınızdakilerin Desteğini Almak	56
Günlük Tutmak	57

5. KENDİ KENDİNE HİPNOZU ÖĞRENMEK

Hipnozu Kullanırken Alınması Gereken Önlemler	62
Pratik Konular.....	62
Nasıl Gevşeneceğini Öğrenmek	69
Hipnotik İndüksiyon	70

6. ÇEŞİTLİ PROBLEMLER İÇİN PRATİK TERAPİ

Alışkanlık Bozuklukları	79
Anksiyete (Kaygı), Korkular ve Fobiler	88
Kendine Güven ve Kendine Saygı.....	91
Cinsel Problemler	93
Ağrı Kontrolü	95
Tıbbi Rahatsızlıklar	100

7. İLERİ GÖTÜRMEK

Bir Uygulayıcı Bulmak	117
Sonuç	118
KAYNAKÇA.....	121

Kendimiz için [saptıklarımızla, geliştirdiğimiz yeteneklerle doğru bir kendilik duygusu elde ederiz. Eğer bütün çabalarımız dışımızdakilere giderse, kendimizi mutlaka bomboş hissederiz.

Ő MD  SIRA SÖZDE!

Robin Noruood

GİRİŞ

Tanrılar kendilerine yardım eden insanlara yardım ederler

Euripides

Bu kitabı yazmaktaki temel motivasyonum diğer alanlarda hayli yüksek eğitimli bir toplumda hipnoz hakkındaki zarar verici mitlerin hala devam ettiği gerçeğinden kaynaklanmıştır. Bu kitap boyunca, köklerini büyüleyici bir tarihten alan mitleri ortadan kaldırmayı umuyorum. Çok çeşitli vücut ve zihin bozukluklarında hipnozu kullanarak sağlanabilecek faydaları da açıklayacağım.

Doğrusunu söylemek gerekirse, kendi içinde bir terapi olmasından öte hipnoz pek az bilinen faydalarıyla neredeyse doğal olarak ortaya çıkan bir fenomendir. Fakat, standart psikoterapi teknikleriyle birlikte kullanıldığında gerçekten de faydalı hale gelir. Bu yüzden de, kendi kendine hipnoz yapabilmeyi öğretmeye ek olarak bu kitabın bir amacı da hipnotik durumdayken kendi üzerinizde terapiyi kullanmanın bazı yollarını göstermektir.

Hipnoterapi, çoğu zaman etkili sonuçlar üreten uygun ve etkili bir terapi olduğuna hükmeden doktorlar, dişçiler ve psikologlar tarafından dünyanın pek çok yerinde kullanılır. Eğer fiziksel ve ruhsal iyiliğinize katkıda bulunmak istiyorsanız kendi kendine hipnoz muhakkak ilginizi çekecektir.



Hipnoz Nedir?

"İnsan yeni okyanuslar keşfedemez, ta ki kıyıyı gözden kaçırmayı göze alıncaya kadar."

-ANONİM-

HİPNOZUN DOĞASI

Birinci işlevinin eğlendirmek olduğu düşüncesi de dahil olmak üzere hipnoz hakkında inanılan pek çok şey doğru değildir. Son yıllarda hipnozun kullanımı, hem fiziksel hem de psikolojik pek çok bozukluğun tedavisinde oynadığı rol sebebiyle tıpta kayda değer bir saygı kazanmıştır.

Hipnozun Bir Tanımı

Hipnozun doğasını tam olarak tarif etmek imkânsızdır. Amaçlarımız açısından hipnoz, kişinin, o andaki gerçeğin farkında olmasına rağmen ondan ayrı olduğu hissine sahip yoğun bir fiziksel ve zihinsel rahatlama durumu olarak görülebilir. Tam olarak uyanık olma durumuna kıyasla dikkatin odağı, genellikle daha çok içe dönük ve daha dardır. Meditasyonda olduğu gibi hipnozda da, iç duyarlılık, pasiflik, sükûnet duyguları ve dalgalanan duyumlardan sorumlu olan beynin sağ yansını harekete geçirdiği iddia edilir.

Bilinçli ve Bilinçaltı Zihin

Zihin, malumatı hem bilinçli hem de bilinçaltı bir şekilde işler. Bilinçaltı beyninizin farkında olmadığınız yanıdır. Bütün istemsiz vücut fonksiyonlarını kontrol etmenin yanında deneyimlerinizi hatıralar şeklinde depolayan otonom sinir sisteminin idaresiyle o görevlidir. Zihninizin daha derin olan bu kısmı aynı zamanda heyecanlarınız, fikirleriniz, sezgileriniz, tutumlarınız, kendiniz hakkındaki imajınız ve alışkanlıklarınızdan da sorumludur.

Tamamen canlı olduğunda, bilinçli zihin, çok eleştirel olmaya ve çoğunlukla da problem çözerken fazla analiz etmeye meyillidir. Bu çoğu zaman, kaçınma ve kararsızlık, harekete geçmeyi reddetme ve fazla heyecan gibi üretken olmayan sonuçlara sebep olabilir. Fakat hipnotik durumdayken, bilinçli zihnin müdahalesi daha az muhtemeldir; bu şekilde kişi, normal mantıktan kısmen özgürleşmiş olur. Bu, bilinçaltı zihni, telkin ve imgelem şeklindeki terapiye daha riayetkar ve anlayışlı hale getirir. Bu şekilde, normal uyanıklık durumunda genellikle bilincin kontrolü dışındaki alanlarda çalışması mümkün hale getirilerek zihin olumlu bir şekilde etkilenir. Hipnotik durumda yaşanan terapiye hipnoterapi denir.

Günlük Trans Hallerini Formel Hipnozla Karşılaştırma

Trans hali garip veya esrarengiz değildir. Hayal kurmaya veya uykuya dalmadan önceki hallere benzeyen tamamen normal bir durumdur. Farkına varmadan hipnoz halini yaşayabilirsiniz; örneğin, tanıdık bir yolda arabanızı sürerken yolculuk hakkında her şeyi hatırlamadan hedefinize varabilirsiniz. Yol boyunca bir yerlerde bilinçli zihniniz, araba sürme işini ve güvenliğinizi bilinçaltınıza bırakarak düşünceleriniz tarafından emilerek kaybolmuştur. Bu, zaman duygusunu kaybettiğiniz ve nerede olduğunuzu unuttuğunuz yoğunlaşmış bir şekilde kitap okuma veya televizyon seyretme hallerinde de yaşayabileceğiniz bir tecrübedir. Günlük translarla formel hipnozlar arasında belirli ayrımlar yapılabilir. Formel hipnozda hipnotik durum ve telkin gücü, belirli sonuçlar veya hedefler zihinde yer almak üzere, dikkatin dış dünyadan ziyade tasavvurlar ve duygular gibi içsel deneyimler üzerine odaklanmasıyla kullanılır. Bunun dışında, translar sübjektif doğaları bakımından bir hayli benzerlik gösterirler. Aşına olduğumuz günlük translarla formel hipnoz arasındaki benzerlikler birçok insanın hipnoza girmediklerine inanmalarına sebep olabilir; çünkü bu kişiler, bu deneyimin benzersiz veya bir

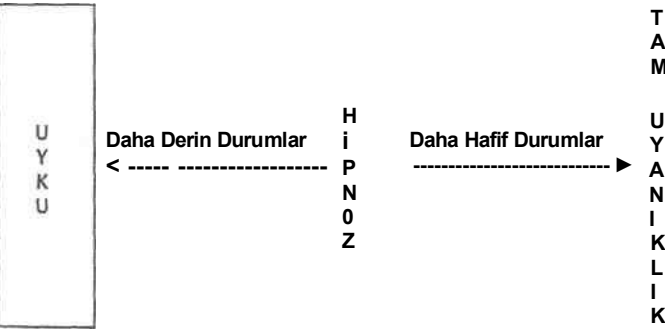
şekilde dramatik olmasını beklemektedirler. Çevrenin ortadan kaybolmadığı bir duruma düşmediklerinde hayal kırıklığına uğrarlar. Hipnoz hakkındaki bu tür temelsiz inançlar ve beklentiler eğlence olarak kullanılması ve romanlarda, filmlerde doğru olmayan bir şekilde tasvir edilmesi yüzünden ortaya çıkmıştır.

HİPNOZLA İLGİLİ ORTAK YANLIŞ ANLAMALARIN TASNİFİ

Bu kitaptan mümkün olabilecek en iyi sonuçları elde edebilmek için başlığın iyi anlaşılması gerekmektedir. En başta, hipnoz hadisesini gölgeleyen mitleri ve yanlış anlamaları ortadan kaldırmak hayatî öneme sahiptir.

Hipnoz Uykuya mı Denktir?

Beyin faaliyetlerini ölçen aletler açık bir şekilde uyku ve hipnoz arasındaki elektroansefalogram (EEG) kalıplarında farklılıklar göstermiştir. Trans halindeyken tamamen uyanık olma ve uyku arasında bir yerlerde olduğunuz düşünülür. Daha derin hipnoza girdikçe uyku haline daha çok yaklaşırsınız. Hafif bir hipnoz durumunda uyanıklık haline daha yakınsınızdır (Şekil: 1'e bakınız).



Şekil 1. Trans halinin tam uyanık olma ve uyku arasında bir yerlerde olduğu düşünülür.

Uykuda olmadığınız için çoğunlukla çevrenizin farkında olacak ve deneyim hakkındaki her şeyi hatırlayacaksınız. "Normal unutkanlığın dışındaki bir unutkanlık, yalnızca bu etkiye dair telkinler verilmişse gerçekleşecektir.

Transın Derinliği Önemli midir?

Uygulamalar sırasında ilgilendiğim birçok hasta hipnoz sırasında kendilerini bulundukları çevreye 'yabancı' hissetmedikçe işin etkisini göstermeyeceğini düşünürler. Daha sonra ulaşılan transın derinliğine bakmaksızın hayatlarında olumlu ve hatta kayda değer değişiklikler olmaya başladığında hoş bir şaşkınlık yaşarlar. Öyle görünüyor ki pek çok alanda, hafif trans durumlarında gayet iyi işler yapılabilir. Dolayısıyla çok daha verimli bir şekilde harcanabilecek olan zaman derin hipnoz durumlarına ulaşma takıntısıyla harcanmaktadır. Bu biraz, kuyudaki bir kovayı suyla doldurmaya benziyor. Amacınıza ulaşmak için kovanızı kuyunun en dibine daldırıp daldırmamanız fark etmez. Sonuçta aynı şeye ulaşırsınız: suyla dolu bir kova.

Uygulamalarım sırasındaki gözlemlerim sonucunda herkesin hipnozu kendine has bir şekilde yaşadığına inanıyorum. Bazı insanlar derin transa diğerlerinden daha hızlı bir şekilde kayabilmektedirler. Herhangi bir yetenekte olduğu gibi; hipnoza girmek de uygulama yapmakla gelişir. Zaman geçtikçe doğal olarak derin durumlara geçtiğinizi fark edeceksiniz. Önemli olan nokta, bunun olmasına çabalamamanızdır; çünkü bu, zihninizi istenen düzeyden daha fazla sürecin içine sokacaktır. Hipnozda kendinizi normal hızınıza bırakmanız gerekir. Hipnozu nasıl yaşadığınızın öncelik verdiğiniz şey olmaması gerektiğini hep aklınızda tutmalısınız. Bunun yerine, derinliğine bakmaksızın, hipnozla kazanacağınız pek çok faydalar üzerinde odaklanmaktasınız.

23 Hipnozcu Kişiyi Kontrol Edebilir mi?

Pek çok uzman her türlü hipnozun aslında kendi kendine hipnoz olduğu konusunda hemfikirdirler. Bu yüzden, bir hipnozcu size transa girişte başarılı bir şekilde rehberlik etse bile hipnotik durumun gerçekleşip gerçekleşmeyeceği yalnızca sizin izninizle olur. Sizin işbirliğiniz ve yardımınız olmadan hiçbir şey gerçekleşemez. Hipnoza girmiş olsanız dahi kontrolünüzü asla kaybetmezsiniz. Yapmak istemediğiniz hiçbir şeyi yapmazsınız. Yalnızca sizin temel ilgilerinize denk düşen telkinlere uyarsınız.

Hipnoz durumundayken günlük doğru ve yanlış anlayışlarınız da sizinle birlikte olacaktır. Fakat, hipnozda olmasak bile, gerçekte faydamıza olmayan şeyler yapmamız konusunda ikna gücü yüksek kişiler tarafından kandırılabilir, tuzağa düşürülebiliriz. Teorik olarak aynı şey, dikkatsiz bir hipnozcurunun varlığı sırasında da olabilir. Neyse ki böyle biriyle karşılaşma ihtimali bir hayli düşüktür. Yine de genel bir korunma kuralı olarak yetkin olmayan birine hipnoz yaptırmamanız akıllıca olacaktır.

Açıktır ki, kendi kendinizi hipnotik duruma soktuğunuzda ve kendi telkinlerinizi kendiniz seçtiğinizde, yani hem hipnozcu hem de denek olarak kendi kendinize hipnozu denediğinizde bunların hiçbirisi sizi ilgilendirmeyecektir. Kitabın ilerleyen bölümlerinde, sizdeki en iyiyi ortaya çıkarmaya yardım edecek bu telkinlerin mümkün olduğu kadar olumlu ve yapıcı hale nasıl getirileceğini öğreneceksiniz. Sizden önce pek çok kimsenin öğrendiği gibi hipnozun insanların kontrolünü ele geçirme süreci olmasından ziyade bireyleri güçlendiren, hayatlarının kendi kontrollerinde olduğunu hissettiren bir araç olduğunu öğreneceksiniz.

Hipnoz Tehlikeli midir?

Belirli ilaçlar tarafından sağlananın aksine hipnoz tamamen doğal bir durum olduğu için, olumsuz yan etkilere sahip değildir.

Gerçekten, telkinler olumlu olduğunda maruz kalmayı bekleyebileceğiniz tek muhtemel yan etki hayatınızın ele aldığınız alanındaki yapıcı değişiklikler olacaktır. Yine de hipnoz her derde deva bir yöntem değildir ve ayırım gözetilmeksizin kullanılmamalıdır. Ne de denenmiş ve test edilmiş yöntemlere bir alternatiftir. Fakat tek başına veya başka yaklaşımlarla birlikte uygun bir şekilde kullanıldığında, hipnoterapi, çok güçlü ve faydalı etkilere sahip olabilir.

Herkes Hipnotize Edilebilir mi?

Çoğumuz belirli derecede hipnoza girmek için doğal bir yeteneğe sahibiz fakat ciddi şekilde rahatsız olanları veya psikotikleri ve zihinsel özürlüleri içeren bir hipnoz edilemeyenler grubu vardır. Tabii hipnotize edilmek istemeyen bireyler de bu kategoriye girerler.

İyi hipnotik kişiler her şeyden önce trans durumunu yaşamak isteyenlerdir. Şu da belirtilmiştir ki, akli zayıf ve saf insanların daha kolay hipnotize edilebileceği yaygın inancının aksine iyi hipnotik kişiler yüksek seviyede konsantrasyona sahip ve hayal kurabilen kişilerdir. Önemli olan sizin iyi bir denek olup olmadığınız değildir; daha önce de belirtildiği gibi, trans seviyeniz ne olursa olsun, durumu avantajınıza kullanarak ulaşmak istediğiniz şey için odaklanmak sizin için daha verimli olacaktır. Her şeyden önce, olumlu değişiklik için motivasyonunuzun ve isteğinizin olması en önemlisidir.

SAHNE HIPNOZUNUN OLUMSUZ ETKİLERİ

Çoğu sahne hipnozcuları hipnozdayken deneklerinin onların kontrolünde olduğu efsanesini teşvik ederler. Bu, şovlarının ba-

şarısı açısından çok önemli olan büyü ve mistik havanın yaratılmasına yardımcı olur. Seyirciler arasından hipnoza en yatkın olduklarına inanılanlar seçilir ve dirençli olacağı düşünülenler reddedilir. Biraz önce de belirttiğimiz gibi; rızası olmadan kimse hipnotize edilemeyeceği için; sahnedeki kişiler, gerçekten orada bulunmayı ve şovun bir parçası olmayı isteyen kişilerdir.

Hipnotize edilmiş olsun olmasın, denek, hipnozculardan ve seyirciden, beklenildiği gibi davranma konusunda bir baskı vardır; böylece herkes eğlenceli bir gece geçirebilir. Sahne hipnozcusu gönüllülerin hareketlerinin sorumluluğunu üstlendiğinden, bu, onlara engellemeyi terk etmelerini sağlayacak bir güven verir. Aynen insanların sonradan unutmayı tercih edecekleri davranışları için içtikleri içkiyi suçladıkları gibi; kabul edilemez herhangi bir davranış, hipnozculunun 'gücüne' bağlanabilir.

Klinik hipnoz sahne hipnozundan çok farklıdır. Aynen insanların Benim ofisimde Elvis Presley izlenimleri yapılmaz. Acı gerçek şu ki, sahne hipnozu eğlenceli olsa da ve hipnoz olayını halkın gözünde canlı tutsa da hipnoterapinin tıpta kullanılmasına dair yapılan teşviklere zarar verir. Hipnozun gerçek değerine gölge düşürür.

Bazı ülkelerde sahne hipnozu yapmak suç sayılsa da bu tür şovlar yazmak İngiltere'de gittikçe gelişmektedir. Hastalarım ofisime, benim sahip olduğumu düşündükleri bir çeşit büyü ve güç yüzünden onları bir şekilde kontrol edeceğim korkusu veya bir tek oturumda mucizevi bir tedavi beklentisiyle gelirler. Hipnozun eğlence sektöründe kullanılmasına izin verildiği sürece fırlatılıp atılması gereken efsaneler varolmaya devam edecektir.



Hipnozun Tarihi

'Benzer bütün bilimler büyüden ve batıl inançtan türemiştir, ancak hiçbiri kökenleriyle olan kötü ilişkisini sarısmada hipnoz kadar yavaş davranmamıştır.'

-CLARK HULL-

Hipnozun kastî veya tesadüfen kullanımına tarih boyunca pek çok şekillerde rastlanabilir. Coğunlukla inanca dayalı iyileşmelerde, büyü ve doğaüstüyle bağlantılı olmuştur. Hipnoz terimi yalnızca geçen yüzyıldan beri kullanılıyor olsa da muhtemelen tarihi insanlığın tarihi kadar eskidir.

Eski Mısır, Persler, Yunanlılar ve Romalıları içeren dünyanın eski uygarlıklarının çoğu telkinin gücünü ve hipnotik durumun kullanılabilirliğinin farkına varmışlardır. Fakat elde edilen faydalar genellikle tanrılar tarafından olduğuna inanılan mucizelere atfedilmiş-tir. ilk tıbbi kayıtlar. Yunan "uyku mabetlerinde" gaipden gelen sözlerin sağladığı açıklanamayan iyileştirmelerden bahseder. İnsanlar bu mabetlere ricalarını bildirmek ve muhtemelen hipnotik bir şekilde sağlanan rüyalarının yorumlarını almak için gelirlerdi.

Özel bir terapi olarak hipnoz 18. yüzyıla dayandığından antik tarihe dalmak amaçlarımız açısından gerekli değildir. Aşağıdaki tarihsel bakış daha modern zamanlardan başlayacaktır.

Modern Hipnozun Kökleri:

Frans Anton Mesmer (1734-1815)

Modern hipnotizmin Mesmer adında görkemli Avusturyalı doktorun çalışmalarına dayandığına inanılır. Mesmer, yıldızlardan görünmeyen manyetik bir akımın çıktığına ve bu akımın insanların sağlığını etkilediğine inanırdı. Bunun akışında bir dengesizlik olduğunda, hastalık ortaya çıkmaktaydı. Yıldızlar ve hasta

arasındaki uygun akım, acı çeken hastanın vücudunu mıknatıslarla ovarak, sıvıyı yeniden dağıtarak böylece de sağlığını ona tekrar kazandırarak sağlanırdı. Zamanla, Mesmer, aynı faydaları, ellerini hastalarının üzerinde gezdirerek de ortaya çıkarabileceğini buldu. Bunu kendi vücudunda ve ellerinde bulunan "hayvansal manyetizme" atfetti.

Mesmer, 1778'de, Kral 16. Louis'nin davetiyle Paris'e gitti. Orada o kadar popüler oldu ki, kısa sürede, hastalarıyla teker teker ilgilenemeyecek hale geldi. Bu noktada meşhur "ba-ket"lerini keşfetti. Bunlar içinden demir çubukları fırlayan su ve demir parçacıklarıyla dolu büyük tüplerdi. Bu çubuklar hastalar tarafından yakalanıyor, böylece de onlar "manyetik akışı" alabiliyorlardı. Tam bir şovmen gibi, Mesmer, bu olaylar için elinde sihirli bir değnek olduğu imajını veren upuzun leylak rengi elbiseler giyiyordu.

Aynalar ve yumuşak bir müziğin bulunduğu bir tedavi odasında Mesmer, bir insandan diğerine geçerken, hastalar halka şeklinde el ele tutuşuyorlardı. Hastalarının çoğu kadındı ve Mesmer, çoğu zaman, dokunma ve darbeleri içeren hayli ziyade seksüel bir yaklaşıma sahipti. Bazen tedavi süresince, vücutlarının alt bölümünün oldukça yakın durmasıyla sonuçlanacak şekilde hastasının dizleri kendininkilerinin arasında duruyordu. Doktorların, onların göğsüne dokunacakları endişesiyle kadınların kalp atışlarını dahi dinlemedikleri bir çağda Mesmer'in yöntemi taciz olarak görüldü.

Tıp camiasını rahatsız eden bir şey de, Mesmer'in, doktorların çoktan vazgeçtikleri hastaları tedavi ediyor olmasıydı. 1784'de Kral tarafından "Mesmerizm"i inceleyecek bir komisyon görevlendirildi. Komisyonun bulgusu,, iyileşmelerin manyetizmadan değil de hastaların inanmalarından ve hayal etmelerinden kaynaklandığı yolundaydı. Odak ve ters tepkilerin Mesmer'in teori-

leri ve gösterişçi tedavi yöntemleri üzerine yönelmesi önemli bir noktanın küçümsendiği anlamına gelir. Gerçek şu ki hastalarda bazen kayda değer olumlu değişiklikler olmaktaydı: imgelemen kullanımı gerçekten de tedavi edici olabilirdi. Mesmer'in gözbebeği olan Charies d'Eslon'un belirttiği gibi: "İmgelem tedavisi en iyiye, neden imgelem tedavisini kullanmayalım ki?" Bu müdafaanın işitilebilmesi için uzun yıllar geçmesi gerekti.

Araştırmacıların ve Mesrner'in kendisinin dahi fark etmediği şey tedavi süresince hastaların muhtemelen bir hipnotik duruma giriyor olmalarıydı. Bu, manyetizmanın kendiliğinden etkisiyle değildi, daha ziyade Mesmer'in tedaviyi yürütme şeklinin ve yönteminin içindeki ritüellerin bir sonucuydu. Aynı zamanda, esrarengiz bir çeşit gücün güçlü telkinleri vardı; doğrudan ya da dolaylı telkinlerle iyileşme ortaya çıkıyordu.

Mesmer'in hipnoz tarihindeki yeri önemlidir; çünkü daha sonraları başkaları tarafından takip ve rafine edilecek bir alana, nihayetinde bugün bildiğimiz hipnoz uygulamasına dikkat çekmiştir.

Markiz Armand de Puysegur (1751-1825)

Puysegur, Mesmer'le birlikte çalışan emekli bir askerdi. Onun tarihsel açıdan önemi bugün telkine yatkın olarak kategorilendirilecek hastaları gözlemesinden ve isimlendirmesinden geliyor. Puysegur, "yapay uyurgezerlik" veya "uyku" transı olarak bilinen derin trans haline bu tür bireylerin girebildiğini fark etti. Maalesef bu, hipnozun uykunun aynısı olduğu şeklinde yanlış fikre temel sağladı. Bu süre boyunca, doktorların azalmayan dirençleri yüzünden, Mesmerizm gezici fuarlarda şovmenler tarafından sunulan bir gösteri olarak kaldı.

John Elliotson (1791-1868)

ve James Esdaile (1808-1859)

Hâlâ mesmerizme şiddetle karşı çıkarken, tıp camiası, bir doktor olan Elliotson'un acısız ameliyat yapabilmek için bu yöntemi kullandığını öğrendiklerinde, onun Londra'daki Üniversite Hastanesindeki uzmanlık görevinden atılmasını sağladı. Stetoskopu İngiltere'ye tanıtmış olan Elliotson, Fitzroy meydanında kendi hastanesini kurmaya yetecek ve mesmerizmle ilgilenen bir dergi olan Zoist'i çıkaracak kadar destek ve saygı görüyordu. Elliotson'un çalışmalarından bir hayli etkilenen, Hindistan'da doktorluk yapan İskoç cerrah Esdaile, 300'ün üzerinde acısız ameliyat yapmak için mesmerizmi kullandı. 19 tane organ kesilmesinden bahsedilse de bu ameliyatların en yaygın olanları büyük tümörlerin çıkarılmasıydı. Kimyasal anestezi yöntemlerinin gelişmesiyle-1844'de azot oksit ve 1846'da eter - mesmerizmin ameliyat amaçlı kullanımı azaldı.

James Braid (1795-1860)

İşte bu önemli noktada Braid isimli Edinburg'lu bir cerrah tarafından Mesmerizme ilgi yeniden canlandırıldı. Braid, "Hipnozun Babası" unvanını hak eder, çünkü yöntemin ismi Mesmerizm-den "hipnoz"a çeviren odur. Hipnoz kelimesi yunanca uyku anlamına gelen "hypnos"tan türemiştir. Daha sonra Braid, hipnozun uyku olmadığının farkına vardı; ama isim öylece kaldı. Bu yeni isim, Braid'in çalışmalarının, çoğu tıp adamı tarafından soğuk karşılanan ve profesyonel kabul edilmeyen kendisinden öncekilerin çalışmalarından ayrılmasını sağladı. Braid'in kabul edilmiş ve muhafazakâr bir tıp uzmanı olması ve bilimsel yaklaşıma önem vermesi hipnozun ilk defa saygı duyulan bir konuma yaklaşmasını sağladı.

Manyetik sıvılar olmadan hipnotik durumun kazanılabileceği fikrini ortaya atan ilk kişi Braid'dir. O, doğrudan vücudu etkilemek yerine, hipnozcinun, deneği yalnızca telkin yoluyla etkilediğine inanıyordu. Bu yüzden, hipnoz hadisesinin hipnozcinun sihirli güçlere sahip olması gereğinin aksine, deneğin telkine yatkınlığına bağlı olduğu sonucuna varmıştır. "Braidizm" olarak bilinen hipnotik bir uygulamada, kendisi uygun telkinleri verirken, hastalarından bir noktaya odaklanmalarını istiyordu.

Ambrose-August Liebeault (1823-1904)

Hippolyte -Marie Bernheim (1837-1919)

Jean Martin Charcot (1825-1893)

Hipnoz 19 yüzyılın ikinci yarısı boyunca geniş bir şekilde incelendi ve uygulandı. O dönemde bu konuda katkıda bulunanlarından bazıları özellikle etkileriyle öne çıkmışlardır. Fransa Nancy'da pratisyen olarak çalışan Liebeault çalışmalarında hipnozu geniş ölçüde kullanmıştır. Uygun olduğunda, bildik tedavileri kullanmak yerine, hastaları hipnotik yaklaşımı kabul ettikleri takdirde, hastalarını bedava tedavi ettiğinden, hiç hastasız kalmıyordu. Liebeault'nun kliniğine onun sahtekârlık yaptığını kanıtlamak üzere gelen meşhur nörolog Bernheim onun çalışmalarından o kadar etkilendi ki; daha sonra Nancy Hipnoz Okulu'nun kuruluşunda Liebeault ile birlikte yer aldı.

Fransa'da aşağı yukarı aynı zamanlarda yine bir nörolog olan Charcot, hipnotize olabilmenin anormal bir sinir yapısının ürünü olduğunu iddia ediyordu. Bu, bizim de bugün inandığımız gibi, hipnozun doğal olarak ortaya çıkabilen günlük bir olay olduğuna ve normal kişilerin de eşit şekilde hipnoz olabileceğine inanan Bernheim ve Liebeault'nunkinin aksi bir görüştü. Char-

cot'un teorisi modern hipnoz görüşünün bir parçası haline gelmese de, bu derece saygın bir tıp otoritesinin hipnozu çalışmaya değer bulması, Braid'in hipnozu tıp camiası için saygın ve kabul edilebilir hale getirme çabalarına katkıda bulunmuştur.

Sigmund Freud (1856-1939)

19. yüzyılın bitiminde Charcot ve Bernheim'le çalışmış olan Freud vatani Avusturya'da hipnozu hastalarında kullanmaya başladı. Anksiyetenin muhtemel sebepleri için bilinçaltını incelemek amacıyla hipnozu kullanan ilk kişilerden biri olan Freud'dan önce temel vurgu, zahiri sebeplerin ortadan kaldırılmasından ziyade doğrudan semptomların ortadan kaldırılması üzerineydi. Freud, hastalarının hepsinin, bu yöneme karşı istekli olmadıklarını ya da gerektiği kadar derin bir hipnoza girecek kabiliyetleri olmadığını ve sonuçların her zaman kalıcı olmadığını keşfettiğinde hipnozun büyüsünden kurtuldu. Bunun yerine, psikanaliz olarak bilinen serbest çağrışım ve rüya analizini içeren yaklaşımını geliştirdi. Halbuki modern hipnoterapi nispeten kısa bir zamanda olumlu değişiklikler meydana getirirken; psikanaliz çoğunlukla yıllara ihtiyaç göstermektedir.

HİPNOZUN DRAMATİK YÜKSELİŞİ

1891'de İngiliz Tıp Cemiyeti hipnozun doğası ve değerini araştırarak bir komite görevlendirdi. Araştırmanın sonunda hazırlanan raporda hipnoz hadisesinin gerçek olduğu ve tedavi sürecinde hipnoz kullanımı da tatmin edici bulunduğ belirtildi. Hipnoz eğlence amacıyla kullanılmasının doğru bulunmadığı da belirtildi. Fakat, soruşturmanın olumlu sonuç-

larına rağmen; hem Britanya'da hem de Britanya dışında hipnoza olan ilgi azalmaya devam etti. Özellikle de Freud'un bu yaklaşımı bırakması hipnozu büyük ölçüde gerilettiler. Pek az istisna hariç, hipnozun kullanımı, yeniden şarlatanların, eğlence dünyasının ellerine düştü; bu da onunla ilgilenme konusunda uzmanları ürküttü.

Birinci Dünya Savaşında savaş nevrozlarının hızlı bir şekilde iyileştirilmesi ihtiyacı ortaya çıkıncaya kadar hipnoza olan ilgide bir canlanma olmadı. Hipnoterapi bu alanda değerini kanıtladı ve tekrar dikkatleri üstüne çekti, ilk çalışmaların çoğu doktorlar tarafından yürütülmüş olsa da, 20. yüzyılda psikoloji biliminin gelişmesi, hipnozu bilimsel inceleme altına alma sürecinde psikologların rolünü arttırdı. Bu konudaki ilk modern kitap 1933'te Clark L. Hull (1884-1952) tarafından yazıldı ve Hipnoz ve Telkine Yatkınlık: Deneysel Bir Yaklaşım adını taşıyordu.

Hull'ın klasik kitabının yayınlanmasını takiben literatür hızla genişlemeye başladı ve bugüne kadar da böyle devam etti. 1953'te İngiliz Tıp Cemiyeti, görevlendirdiği bir komitenin raporunda, hem fiziksel hem de psikolojik bozukluklarda hipnozun kullanımını resmen onayladı. Amerikan Tıp Cemiyeti de bu onayı üç yıl sonra verdi.

Tarihsel bir bakış açısından pek çok tıbbî ve psikolojik modalar gelip geçmiş olsa da, hipnoz varolmaya hep devam etti. Bugün eğlence camiasında devam eden kötüye kullanımına rağmen, hipnoza olan bilimsel ilgi hiç bu kadar canlı olmamıştı. Hipnoterapi daha uzun zaman büyümeye ve tıpta önemli bir rol oynamaya devam edebilir.



Hipnoterapi Nasıl İşler?

'Eğer bir şey hakkında bir yargıya varırsan, bu seni belirleyecektir.'

Hipnozu eleştirmekte hızlı davrananlar, çoğunlukla, hipnozun nasıl çalıştığını kimsenin bilmediğine işaret ederler. Bu gerçekten doğrudur. Fakat, faydalarını çıkarabilmek için bir şeyin çalışma mekanizmasını anlamak gerekli değildir. Örneğin, çoğumuz vücudumuzun besinleri nasıl sindirdiğini bilmeyiz ve bu yememizi ve özümsememizi engellemez. Benzer şekilde, pek çoğumuz bir motorun nasıl çalıştığını anlamayız, fakat bu bizim araba kullanmamızı engellemez.

Hipnoz terapilerde yaygın olarak kullanılır; çünkü tekrar tekrar faydalı etkileri bildirilmektedir. Çoğunluk için nasıl çalıştığı bir sır olarak kaldığından bu bölümde temel odak noktam hipnoterapinin etkilerinin anlatımı olacaktır. Bunu yapabilmek için zihin ve beden arasındaki ilişkiyi inceleyerek işe başlamakta fayda vardır.

ZİHİN / BEDEN İLİŞKİSİ

Eski çağlardan beri zihin ve bedenin birlikte oluş hali insanların merakını uyandırmıştır. Pek çoğu onların birbirinden ayrı olarak faaliyet gösterdiğini iddia etmişken; son zamanlardaki düşünceler ve bu konudaki araştırmalar birlikte çalıştıkları inancına doğru kaymıştır. Bu, insanı bütünleşmiş bir bütün olarak gören "bütüncül tıp" yaklaşımına yol açmıştır. Beden ve zihin arasındaki yakın ilişkinin pek çok örnekleri günlük hayatta görülebilir. Fiziksel süreçlerin zihin üzerindeki etkisi, açık bir şekilde örneğin kafein içeren kahve içildiğinde fark edilebilir. Kafein merkezi sinir sistemini harekete geçiren bir uyarandır ve bu

yüzden konsantrasyon ve canlılık seviyesini artırır. Kafeinin fazlaca alınması anksiyeteye yol açabilir. Tıpta da pek çok faydalı ilaç zihinsel süreçleri değiştirebilir. Örneğin benzodiyazepin gibi anksiyolitik ilaçlar olumsuz duyguları olumlu yönde değiştirmek için kullanılabilir.

Benzer şekilde, zihinsel ve duygusal deneyimlerin vücutta belirli reaksiyonları ortaya çıkardığı görülebilir. Örneğin, korkulu ve endişeli bir hale girdiğinizde pek çok şey olabilir-. Sempatik sinir sisteminiz harekete geçer; bu, adrenal bezlerden kanınıza adrenalın salınması ve nefes alma ve kalp hızınızın artmasıyla sonuçlanır. Kan akımı, bağırsak ve deri gibi alanlardan; kas, kalp ve akciğer gibi dokulara doğru kayar. Net sonuç sizi harekete geçmeye ve canlanmaya hazırlamaktır. Öte yandan, hoş şeyler düşünüyor ve kendinizi sakın hissediyorsanız; yavaş ve muntazam soluklarınız ve normal hızdaki kalp atışınızla vücudunuzu daha rahatlamış hissedeceksiniz.

Hipnoterapi, zihin süreçlerinin vücut üstünde doğrudan etkileri olduğu fikrine dayanır. Amaçlarımız için biyokimya ve nörofizyoloji dünyasının ayrıntılarına inmeye gerek yoktur; hipnoz sırasında biyokimyasal taşıyıcıların salınması vasıtasıyla vücutta temel bir biyolojik iletişim biçiminin ortaya çıkacağını söylemek yeterlidir.

Örneğin, Rossi ve Cheek (1988) ilgili literatürü gözden geçirirken, hipnoterapi gibi zihin/vücut yöntemlerinin vücutta her temel malumat aktarımı seviyesinde acı deneyimini değiştirebileceğine dair biriken kanıtlar olduğu sonucuna vardılar. Zihin / beden seviyesinde hipnoz sırasında pek çok kişinin kendi algılarını çarpıtabildikleri böylece de derin hipnotik anestezi yaşayabildikleri bulunmuştur (Orne, 1976; McGlashan ve ark., 1969). Beyin / vücut seviyesinde, hipnoterapiyi takiben endorfinlerde (vücudun kendi doğal acı yokedicisi) artmalar kaydedilmiştir (Ka-ji ve ark., 1981; Domangue ve ark., 1985). Son olarak, hü-

re / genetik diye isimlendirilen seviyede, hipnotik telkin doku hassasiyetindeki ölçülen değişikliklerle ilişkili olmuştur (Chapman ve ark., 1959). Biyokimyasal taşıyıcılar acıyı azaltmak ve iyileşmeyi sağlamak için çalışıyor görünmektedirler.

Zihin üzerinde çalışmak ve orada değişiklikler üretmekle kişinin pek çok seviyede birden bütün olarak etkilenebileceği açıktır. Bu ön bilgiler hipnoterapi çalışmalarının özünü oluşturmaktadır.

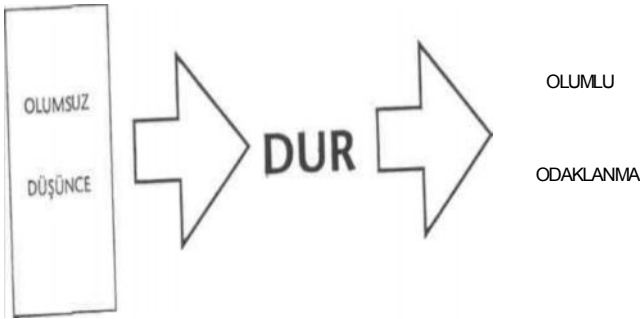
ZİHNİNİZİ SİZE FAYDA SAĞLAYACAK ŞEİCİLDE ÇALIŞTIRMAK

Birinci bölümde hipnozdaki telkinlerin bilinçli analiz ve eleştirel süreçten geçmeden çoğunlukla doğrudan bilinçaltı zihine gittiği belirtilmişti. Bu şüphesiz faydalıdır; çünkü yapıcı ve olumlu telkinler zihnin bu olumlu rehberlikleri yaratıcı bir çocuk gibi almaya, incelemeye yatkın olan bölümüne ulaşabilir. Bu, zihinde malumatın yeniden organizasyonu ile sonuçlanır. Fakat, pek çok insanın fark etmediği şey telkin almak için hipnotik durumda olmak gerekmediğidir. Telkine yatkınlığın hipnozda arttığının doğru olduğu görülmektedir; fakat tam uyanırken de telkine açıksınızdır.

Hiç durmadan kendi kendinize telkinler veriyorsunuz. Bilinçli zihindeki malumatın doğrudan bilinçaltı zihne kaydığı ileri sürülmektedir. Bu yüzden her bilinçli düşünce zihninizin daha derin kısmının inşasına katkıda bulunur. Bu demektir ki, hipnoterapi ve kendi kedinin hipnoz zaman içindeki etkileri, büyük ölçüde inanç sisteminizi etkileyen düşünceleriniz vasıtasıyla bilinç altınıza geçirdiğiniz gündelik telkinlerinizin türüne bağlıdır. Bu yüzden hipnoterapinin ve telkinin işleyişini incelerken olumlu düşünme kavramı hakkında biraz bilgi vermek önemlidir.

Telkinin Gücü

Bilinçaltınızı telkinlerle doyurduğunuz zaman, bu "ne verirken onu alırsın" durumuna çok benzer. Eğer düşüncelerinizin olumsuz olmasına izin verirsiniz, bu olumsuz düşüncelere, tutumlara ve inançlara yol açabilir. Öte yandan, düşüncelerinizi olumlu kılmak kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir. Siz düşüncelerinizin sahibisiniz ve bu yüzden onları kontrol edebilirsiniz. Kulağa basit geliyor; ama bu sonuç alıcı bir şey: düşünme yolunuzu değiştirirseniz hissetme yolunuzu da değiştirirsiniz. Eğer olumsuz düşünme alışkanlığına kapılmışsanız bunu nasıl değiştirebilirsiniz? Genellikle hastalarımın iki yönlü işleyen aşağıdaki ödevi veririm: Bu, ilk olarak, olumsuz düşünme alışkanlığını kırar ve ikinci olarak da teknik sürekli uygulandıkça olumlu düşünme alışkanlığını cesaretlendirir. Yeterince sıklıkla tekrarladığınız herhangi birşey otomatik hale gelebilir. Bugünden başlayarak, kendinizi olumsuz düşüncelere bıraktığınızın farkına varın ve olumsuz bir düşünceden hoşlandığınızda "dur'diye düşünün veya zihninizde "dur" yol işaretini gördüğünüzü düşünün. Daha sonra, konuyu doğrudan ele alarak düşüncelerinizin olumsuz odağını olumluya çevirin. Realiteyi en



Şekil 2. Olumsuz düşünmeyle mücadelede 'dur' tekniği

iyi şekline getirin (Şekil 2'ye bakınız). Olumsuz düşünme alışkanlığı iliğimize işlemişse bu alıştırmayı kararlı ve ısrarlı bir şekilde yapmanız gefej<ecektir.

Telkinlerinizdeki kelimeler kadar bütün cümlelerin anlamını da olumlu tutmak faydalı olabilir. Örneğin, eğer bir kişi "Bu geceki parti konusunda kendimi endişeli ve sinirli hissetmiyorum" diye düşünüyorsa cümlelerin anlamı bütün olarak olumlu olsa da; bilinçaltına girmiş "endişeli ve sinirli" kelimeleri kişinin kendisini huzursuz hissetmesiyle sonuçlanabilir. "Bu geceki parti konusunda kendimi rahat ve güvenli hissedebilirim," gibi olumlu kelimeler kullanarak parti konusunda kendimi olumlu düşünmek daha faydalı olacaktır.

Telkinleri inşa ederken "denemek" veya "umut etmek" gibi kelimeleri kaldırmak da işe yarayacaktır. Bu tür kelimeler zihninizde başarısızlık veya şüphe uyandırabilir. Bu yüzden, "daha olumlu bir insan olmayı deniyorum" veya "Daha olumlu bir insan olmayı umuyorum" demekten kaçının. "Daha olumlu bir insan olma konusunda çalışıyorum," gibi bir telkin daha güçlü olacaktır.

Yalnızca ısrarlı olmak ve hipnoz sırasında önerilen olumlu ihtimal setlerini günlük düşüncelerinizdeki olumlu telkinler yoluyla desteklemek suretiyle olumluluk yaratılabilir. Zamanla zihninizin en derin kısmı, bilinçaltınızda yeni ve daha olumlu bir bakışa izin vermek konusunda ikna edilebilir. Telkinlerin işe yaraya-bilmesi için hipnoz sırasında ve dışında tekrar edilmeleri esastır. Zihninize ne kadar olumlu düşünce yerleştirirseniz o kadar iyi olur. Zamanla inançlarınız değişebilir ve gerçekçi olumlu değişim konusundaki amaçlarınız daha ulaşılabilir görünebilir.

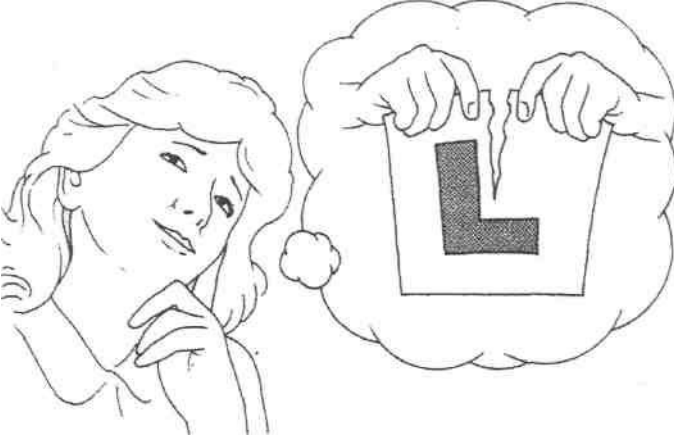
Günlük düşüncelerinizi olumlu tutmak için çalışmak kadar kendi kendine hipnoz işini genişletebilmeniz için bir başka yolu da hipnoz sonrası telkinler olarak da bilinen şeyleri kullanmaktır.

Bu telkinler, parçaları birleştirmek ve aralarında bağlantılar kurmak gibi zihnin doğal olarak ortaya çıkan yeteneğini kullanır. Hipnoz sonrası telkinler, hipnoz sırasında verilen ve trans deneyiminden sonra ortaya çıkacak olan özel, istenen bir tepkinin özel bir tetikle ilişkilendirilmesini sağlayacak telkinler olarak tanımlanabilir.

Örneğin, meslektaşları önünde konuşurken kendine güvenini geliştirmek isteyen bir işadımı, önceden hipnoz sırasında kendine şu şekilde telkinde bulunabilir: "Yönetim odasına girdiğimde sakin ve kendine güvenen biri olarak davranabilirim." Hipnoz sonrası yönetim odasına giriş şeklindeki ipucu bu insanın en çok ihtiyacı olduğu anda sükûnet güvenlik tepkisini tetikleyebilir veya başlatabilir. Benzer bir şekilde, daha zayıf olmak ve öğünler arası gereksiz yemeyi kesmek isteyenler kendi kendilerine şunu telkin edebilirler: "Buzdolabının kapısına yaklaştığımda midemin nasıl dolu olduğunu farkedebilirim."

Tasavvurun Önemi

Sözel telkinlerle olumlu bir şekilde çalışmaya ek olarak tasavvurunuz da size yarar sağlayacak şekilde kullanılabilir. Tasavvurun bilgiden daha önemli olduğunu söyleyen Einstein'dı. Tasavvurun kullanımı ister tam olarak uyanık olun, isterse kendi kendinize hipnoz uyguluyor olun, özellikle kendi üzerinizde çalışmanız için çok kuvvetli bir araçtır. Tasavvurun çoğu kimselerce, zihnin daha derin kısmının dili olduğu ileri sürülür. Tasavvur gücünüzü olumlu bir şekilde kullanmak, yapacağınız herhangi bir şeyde performansınızı geliştirmek konusunda yardımcı olabilir. Prather (1973) uçağı yere indirmek için zihinsel manevra uygulamaları kullanan eğitim pilotlarının, uçağı yere indirme sınavında bu metodu kullanmayan pilotlardan daha iyi sonuçlar aldığını buldu. Bu, hayalinizde uygulama yapmanın



Şekil 3. Hayalinizde yapmamak istediğiniz şeyden ziyade yapmak istediğiniz şeyi canlandırın.

("zihinsel deneme" veya "hayalî deneme" olarak bilinen bir süreç) başarılı sonuçlar ortaya çıkarabileceğini gösterir. Bu, zihninize takip edilecek olumlu bir harita yerleştirebilir.

Bir zamanlar, ehliyet sınavını geçebilecek yeteneği olduğu halde geçmiş bu konuda başarısızlıklarla dolu bir kadını tedavi etmiştim. Testten önceki haftalarda kendini ne kadar rahatsız hissedeceğini ve o gün panik duygusuyla tükeneceğini ve soruları yapamayacağını anlattı. Onunla konuşurken, ne zaman ehliyet sınavını düşünse, kendi kendini paniklemiş olarak ve her şeyi yanlış yaparken hayal ettiği ortaya çıktı. Gerçekte testte üç defa başarısız olmakla beraber, hayalinde binlerce kere başarısız olmuştu. Aslında umutsuz bir şekilde testi geçmek istiyor olsa da başarı şansını azaltacak şekilde, bilinçaltında testle ilgili olumsuz bir tutum yaratıyordu. İlerleyen haftalarda teste gitmekten hoşlanmayı, kendini sakin ve güvenli hissediyor gibi

görmeyi ve her şeyin iyi gitmesinin mümkün olabileceğini tekrar tekrar ve ısrarlı bir şekilde hayal etmesi görevini verdim. Bir dahaki sefer teste girdiğinde her şeyin tıpkı hayalinde planladığı gibi gittiğini gördü ve testi geçti. Tasavvurun etkisi iradeden daha güçlü gibi görüldüğünden, tasavvurunuzun isteklerinizle aynı doğrultuda çalışması önemlidir.

Tasavvurunuz olumsuz duygularınızı kontrol etmek için de kullanılabilir. Birbiri peşi sıra korkunç manzaralarla dolu bir korku filmi seyrediyorsanız içinde nahoş bir duygu hissedeceksiniz. Alternatif olarak nefes kesen güzellikte manzaralar gösteren bir filmi seyretmek sizin kendinizi huzurlu hissetmenize yardımcı olabilir. Zihin gözünüzde hissetmeye izin verdiğiniz "Resimler" veya "Fikirler" benzer bir şekilde iş görebilirler. Zihninizde duygularınızı değiştirmek için çalışan algılamalar kavramı çok faydalı olabilir. Çok fazla stresli bir hastam en favori manzarası olan İspanya'da bir balkonda otururken kendini hayal etmeyi seçtiğinde kendini sakinleştirebildiğini fark etti. O kadar iyi bir hayal gücüne sahipti ki; kendini gerçekten orada hissediyordu. Dizlerinde romatizması olan bir hastam sıcaklığın ağrısını azalttığını fark etti; bu yüzden de, bahçesinde otururken dizlerine vuran güneş ışığını hayal etmesi gerekti. Zamanla, bu alıştırma boyunca dizlerinin gerçekten de ısınmaya başladığını hissedebiliyordu ve ağrısı da ciddi bir oranda azaldı. Uygulamayla, zayıf bir tasavvur faydalı bir şekilde işleyecek hale getirilebilir. (Tasavvuru Geliştirme başlıklı bölüme bakınız).

Hissetme şeklinizi değiştirmek için kullanılan tasavvur istenmeyen duyguları elle tutulur bir halde görselleştirmek ve daha sonra, yaratılan görüntüyü değiştirmek veya ortadan kaldırmak için de sembolik bir şekilde kullanılabilir. Örneğin, migren ağrısı çeken bir hasta, ağrı hissini demir bir şapka şeklinde hayal ediyordu. Şapkanın sıkılaşmasının gevşediğini veya şapkayı çıkar-

dığını hayal ettiğinde zamanla ağrısının azaldığını ve hatta bazen tamamen ortadan kalktığını fark etti. Örneğin, kendilerini daha sakin hissetmeyi isteyen insanlar, endişe duygularını, ateşe atılan ve kolayca yanan çöp olarak hayal edebilirler.

Tasavvur, vücuttaki duygular veya duyular ve performans konusunda olumlu bir şekilde kullanıldığı kadar, belirli vücut fonksiyonlarını değiştirmek için de kullanılabilir. Örneğin, yanık deneyiminden hemen sonra, hipnoz sırasında uygun tasavvurun kullanılması iltihaplanma ve kabarcık olması ihtimalini azaltır (Ewin, 1979). Hastalar, etkilenmiş bölgede buz gibi soğuk suyun aktığını ve daha sonra da vücudun bu kısmının soğuk ve iyileşmiş olduğunu hayal edebilirler. Kan akımının kontrolü üzerinde hipnoz sırasındaki tasavvurun başarılı etkisi de bildirilmiştir (Bishay ve Lee, 1984). Yüksek kan basıncından şikâyeti olan hastalar, örneğin vücutlarındaki damarlarda bir kanoyla seyahat ettiklerini hayal edebilirler. Daha sonra da bu damarların daha geniş hale geldiğini ve kanın daha serbest ve hızlı aktığını hayal edebilirler.

Özetlemek gerekirse, telkinler ve tasavvur, hipnotik durumu yaratmak ve devam ettirmek için kullanıldığı kadar, terapistik müdahaleden faydalanabilecek pek çok alanda da araç olarak kullanılabilir. Hipnoterapinin hastaların içsel kaynaklarını kullanmalarını cesaretlendirme yoluyla çalıştığı görülmektedir. Bilinçaltı problem çözme ve iyileştirme süreçlerinin bir dereceye kadar bilinçten, öğrenilmiş sınırlılıklardan bağımsız olarak işlemesi sağlanabilir. Terapistik etki sadece zihinde yaşanmaz; daha ziyade, malumatın biyolojik iletişiminin bir sonucu olarak insan bundan bütün olarak fayda sağlayabilir.



Hipnoterapi Size Yardımcı Olur mu?

"Muhteşem atılımlar yapacaksınız. Sonra, yeni bir atılımdan önce, bir toparlanma zamanı olmalıdır. Bunu sürecin bir parçası olarak kabul edin ve cesaretinizi asla kaybetmeyin."

-EILEEN CADDY-

Hipnoterapiyi bir tedavi olarak gören pek çok insan, çoğunlukla kendilerinden herhangi bir çaba gerektirmeyen sihirli bir tedavi yöntemi aramaktadırlar. Bu insanlar, her tür durumu tedavi etmedeki etkinliğine dair geçmişte ortaya atılmış yersiz iddiaları da içeren hipnoz efsanelerine inanmışlardır. Gerçek şudur ki, hipnoterapi hastasına göre çok farklı sonuçlara ulaşmaktadır.

Pek çok insanın umut ettikleri değişiklikleri elde etmeleri sağlanarak hipnoterapidен fayda görebildikleri doğrudur. Bu sonuçları çoğunlukla 'şaşırtıcı', 'inanılmaz' hatta 'sihirli' olarak görürler. Fakat, asgari kazanç sağlayabilecek ve hiçbir değişiklik fark etmeyecek bazı insanlar da vardır. Bu anlamda hipnoterapi, diğer tedavi türlerinden farklılaşmamaktadır.

Farklı rahatsızlıklar sebebiyle farklı hastaların tedavi edilmesi durumunda değişik sonuçların alınması makul görünmektedir. Yine de, hastalar, aynı durum için, aynı terapist tarafından, aynı tekniklerle tedavi edilse de farklılıklar olabilmektedir. Terapinin başarısını pek çok faktör etkiler. Bu faktörler, hastaların gerçekçi beklentilere sahip olmasını, değişmeyi istemelerini, açık amaçları olmasını, kendi üzerlerinde çalışmaya istekli olmalarını, aileden ve arkadaşlarından destek görmelerini ve bir günlük tutmalarını içerir. Bu faktörleri ayrıntılı bir şekilde inceleyeceğiz ve bu terapistik yaklaşımdan fayda görenler arasında olmanız için ne yapmanız gerektiği daha açık hale gelecektir.

GERÇEKÇİ BEKLENTİLERE SAHİP OLMAK

Birinci bölümde belirtildiği gibi, hipnoterapi asla geleneksel tıbbın yerine geçecek bir şey olarak görülmemelidir. Aynı zaman-

da, her türlü rahatsızlık için çare olmadığına dikkat etmek de gereklidir. Bazen hayatın bazı gerçekleri değiştirilemez. Örneğin, bazı tıbbi durumlar geri döndürülemezdir ve bunları hipnoterapi kullanarak tedavi etmeye çalışmak tamamen gerçekçilikten uzak bir tavidir. Bu tür rahatsızlıklarla baş etmede takip edilecek en gerçekçi amaç, rahatsızlık belirtilerini kontrol etmek olacaktır ve bu da kendi kendine hipnozla uzun süre uğraşmayı gerektirir. Pek çok hasta tedavinin süresi konusunda gerçekdışı beklentilere sahiptir. Aynı durum için herhangi bir basan olmaksızın yıllarca bir doktora veya psikologa gitmiş olmalarına rağmen hipnoterapiden bir oturumda tedavi beklemektedirler. Kendi kendine hipnozla ne üzerinde çalışmaya karar vererseniz verin faydalanabileceğiniz oran konusundaki beklentinizin gerçekçi olması büyük önem taşır. Aksi takdirde kolayca hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Sabırlı olun! Zihninizi bugünkü şekliyle işler hale getirmeniz muhtemelen bütün hayatınızı aldı; değişmesi için zaman gerekebilir. İyileşme genellikle tedricî bir süreçtir, küçük faydaların arasına serpişmiş olabilir ve rahatsızlık belirtileriniz tekrar ortaya çıkabilir. İlerlemeniz bazen durmuş gibi görünse bile, çalışmaya devam ettiğinizde, olumlu yönde değişikliklerin tekrar ortaya çıkması uzun sürmeyecektir.

DEĞİŞİMİ İSTEMEK

Kendi kendine hipnoz yaparken, gerçekleştirmek için uğraştığınız değişiklikleri gerçekten istemeniz ve başarma konusunda motivasyona sahip olmanız gereklidir. Başlangıçta, olumlu değişiklik amacınıza ulaştığınızda elde etmeyi umduğunuz faydaların mümkün olduğu kadar uzun bir listesini yapmak yararlı olabilir. Örneğin, ideal kilonuza ulaşma üzerine çalışmayı istiyorsanız, bu amaca ulaşmakla kazanacaklarınızı not edebilirsiniz:

kendini daha sağlıklı hissetmek

halinden daha memnun olmak

kendini daha güvenli ve çekici hissetmek

daha fazla kıyafet seçeneğine sahip olmak

daha hareketli olmak

idmanı daha eğlenceli bulmak

sosyalleşmeye daha meyilli olmak

*yeme konusunda kendini kontrol etmeyi **başardığı için** kendisiyle gurur duymak*

Bu faydaların hepsinin farkına varmanız motivasyonunuzu ve daha ileri değişim isteğinizi güçlendirebilir.

Değişimin faydalarını incelediğinizde şimdiki durumunuzda yaşadığınız 'ikincil kazançlar' olarak isimlendirilen faydaları da incelemek yerinde olacaktır, ikincil kazanç, aksi takdirde daha kötü olacak bir davranış veya durumdan elde ettiğiniz fayda olarak tanımlanabilir. Kişi bu tür kazançların bilincinde olabilir veya olmayabilir. Bu kazançlar çoğunlukla kişinin istenmeyen bir durumda kilitlenip kalmasını sağlayabilir. Fark edilene ve daha uygun bir yolla tatmin edilene kadar, ikincil kazançlar kişinin olumlu yönde ileriye doğru gitmesini güçleştirir.

Örneğin, sigarayı bırakmak isteyen bir hastam olmuştu. Alışkanlığından elde ettiği muhtemel ikincil kazançlar alanına girdiğimizde sigara içmeyi olumsuz duygulardan kaçınmak için kullandığı ortaya çıktı. Özellikle, ne zaman kocasıyla çatışmaya girse, farklılıklarını ortaya koymak ve ortaya çıkabilecek üzüntüler konusunda mücadele etmek yerine, odayı terk ediyor ve kızgınlığını bastırmak için sigarayı yardımcı olarak kullanıyordu. Bu hasta olumsuz duygularıyla baş etmenin daha uygun bir yolunu bulmadıkça sigarayı bırakması zor olacaktı. Sigaradan bağımsız olmasına yardımcı olurken üzerinde durduğumuz temel alan buydu.

Hayatınızın bir alanında bir süre için kendi kendine hipnozla uğraştıysanız ve hâlâ amaçlarınıza yakınlaşmış değilseniz, bu durumda bu halinizden elde ettiğiniz kazançlar veya davranışınızın altında bilinçli olarak fark etmediğiniz ve üzerinde durmanız gereken sebepler vardır. Bu tür bir bilginin üzerine eğilmek için sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri Breşler (1990) tarafından özetlenmiştir. Yaklaşım 'İçsel danışman tekniği' olarak isimlendirilir. Rahat bir durumdayken bilinçaltı zihninize veya iç bilginize hayalinizde bir ses veya biçim vermeyi içerir (Bu duruma ulaşma konusundaki telkinler için bir sonraki bölüme bakınız). Örneğin, kendi 'İçsel Danışmanım'ı, yıllar önce 'Büyücü Merlin' adındaki bir çocuk kitabında gördüğüm yaşlı bir bilge adam olarak hayal ettim. Bir kez 'içsel danışmanınız'la zihninizde tanıştığınızda elinizdeki problem konusunda size yardım edip etmeme konusunda istekli olup olmadığını sorabilirsiniz. Eğer bu soruya cevabı olumluysa davranışınızın altında yatan muhtemel sebepler ve ikincil kazançlar konusunda içgörü sağlayacağını düşündüğünüz her tür soruyu sorabilirsiniz. Soru sorma işini nefes verirken yapmak faydalı olabilir. Nefes alırken de zihninize gelen ilk cevap danışmanınızın cevabı olabilir. Bazen danışmanınız, cevapları bilinçli bir şekilde ele almaya hazır olmadığını hissederse sorularınıza cevap vermeyerek koruyucu bir tutum sergileyebilir. Eğer bu olursa, danışmanınıza bu bilgiyi alabilmek için ne yapmak gerektiğini sormak faydalı olabilir. Bu noktada, eğitimli bir terapistten yardım almak konuyu aydınlatmak için gerekli olabilir. Bazı insanlar problemleri davranışlarının ikincil kazançlarını bırakma veya bu faydaları sağlamak için daha uygun yollar bulma konusunda isteksiz olabilirler. Davranışlarını etkileyen muhtemel problemleriyle yüzleşme veya onlarla ilgilenme fikrinden rahatsız olabilirler. Bu tip insanlar değişme konusunda çok düşük motivasyona sahip olacaklardır.

AMAÇLARINIZA AÇIKLIK GETİRMEK

Bir seyahate başlarken tam olarak nereye gideceğinizi bilmenin faydası vardır. Kendi kendine hipnozla kendi üzerinizde çalışmaya başlamadan önce kendiniz için ne istediğiniz ve bunu elde etmenin kapasiteniz sınırları dahilinde olduğuna inanmanız konusunda açık olmak yardımcı olacaktır. Gerçekçi olmak kadar, amaçlarınızın özel ve üzerinde iyi düşünülmüş olmasının da faydası olacaktır.

Örneğin, daha güvenli bir insan olmak istiyorsanız, güvenli olmanın sizin için ne anlama geldiği konusunda düşünün. Davranmak istediğiniz halleri, sahip olmak istediğiniz özellikleri içeren özel durumlar tasavvur edin. Bazı insanlar, istenen davranışı örnekleyen bir rol modelini düşünmeyi daha faydalı bulurlar. Bu rol modeli tanıdığınız veya hayalinizde yarattığınız biri olabilir.

Amaçlarınızı açık bir hale getirmek bilinçaltı zihninizin kazanmayı istediğiniz şey konusunda mümkün olduğu kadar çok bilgiye sahip olmasına yardımcı olur. Uygun açık telkinlerin yapılandırılmasında kolaylık sağlayabilir ve gerçekleştirmeye başladıklarında olumlu değişiklikleri fark etmenize yardımcı olabilir. Bu da sizin kendi üzerinizde yaptığımız iş konusunda istekli kalmanızı sağlayabilir.

Bazen esas amacı birçok adıma bölmek uygun olabilir. Örneğin, bir sonraki amaç olan apartman etrafında yürümeden önce ön kapıya kadar yürümenin rahatlığına erişmeyi amaçlamak bir agorafobik için daha uygun olabilir. En son ve esas amaç 'normal bir hayat' a sahip olmak olacaktır (tabii ilk olarak bunun tam anlamının açıklığa kavuşturulmuş^ olması gerekir). Amaçları sindirilebilir adımlara ayırmak bilinçaltı zihne makul hedefler vermekle kalmaz aynı zamanda yol boyunca ara başarılar da sağlar.

KENDİ ÜZERİNİZDE ÇAUŞMMTA SÖZ VERMEK

Kendi kendine hipnozdan maksimum faydayı sağlamak için çok zaman ve emek harcamanız gerekir. Olumlu değişikliklerin olmasını sağlayacak kişi sizsiniz. Bu da amaçlarınıza çok bağlı olmak zorundasınız demektir. Kendi kendine hipnozu hayatınızın bir parçası yapmanız gerekecek, böylece de bu kitabın tekniklerini kendi tercihlerinize uydurmak ve uygulamaları mümkün olduğunca zevkli hale getirmek için harcanan zamana değecektir. Kendinizle başlamak muhtemelen kendi üzerinizde günlük çalışmayı gerektirecektir.

İnsanlar çoğu zaman çok meşgul olduklarını ve hayat tarzlarının kendi kendine hipnozu uygulamaya izin vermediğini söylerler. Bu insanların televizyon seyretmek veya bir fincan kahve içmek için vakitleri vardır. Herkesin ne kadar kısa olursa olsun boş bir zamanı vardır. 'Gerçekten meşgul' olan insanlar gerçekte ken-' di kendine hipnoz yapmanın şu zam'an onlar için öncelik değeri olmadığını söylemektedirler. Kendi kendinizle çalışmaya söz vermeniz olumlu değişmeyi kazanmaya ve devam ettirmeye ne kadar değer verdiğinize bağlı olacaktır.

ETRAFINIZDAKİLERİN DESTEĞİNİ ALMAK

Olumlu değişmeyi etkileyen bir diğer önemli faktör de ailenizden ve arkadaşlarınızdan alacağınız desteğin türü olabilir. Eğer insanlar sizin olumlu yönde değişme çabalarınızı cesaretlendirir ve takviye ederse bu yol kolaylaşır. Fakat, bazen değişim lehinize olsa da etrafınızdakilerden ilk olarak olumsuz bir tepki gelebilir. Örneğin, geçmişte pısrık biriyseniz ve birdenbire kendi istek ve

ihtiyaçlarınızı açıklama konusunda daha atılgan biri haline gelmeye başlamışsanız, hoşnutsuzlukla karşılaşabilirsiniz. Eğer kendinizi böyle bir durumda bulursanız, umudunuz kırılmasın. Tıpkı sizin değişime alışmak için zamana ihtiyacınız olduğu gibi yakınlarınızın da buna uyum sağlamak için zamana ihtiyaçları vardır.

GUNLUK TUTMAK

Terapetik faaliyetlerinizi takip etmek ve kayıtlarını tutmak planlanmış faaliyet programınızda ilerlemenizi sağlayacaktır. Kendi üzerinizde çalışmaya devam ettikçe nasıl olumlu bir yönde ilerlediğinizin kaydını tutmak da faydalı olabilir. Örneğin, eğer amacınız daha rahat bir insan olmaksa, günlüğünüzde geçmişte olduğundan daha sakin bir şekilde ele aldığımız olayları, durumları yazabilirsiniz. Bu şekilde çabanızın faydalı etkilerini yazmak sizi cesaretlendirecek ve yaptığınız şeye olan inancınızı artıracaktır

ister kendi başına veya isterse başka bir terapiye yardımcı olarak kullanılsın; hipnoterapi veya kendi kendine hipnoz,'insanlara şu veya bu şekilde yardımcı olur. Fakul, onun işlemesi için sizin çalışmanız gerekmektedir. En iyi sonuçlar, iyi motivasyon-lu ve işleri daha iyi yapma konusunda kararlı kişiler tarafından alınmaktadır.

Hayattaki ciddi ölçüde emek verdiğiniz her şey gibi, terapiye olan istek de çok güçlü mahsuller verebilir. Bu elinizdedir. Yapmanız gereken tek şey, kontrolü elinize almaya karar vermenizdir. Fark yaratabilirsiniz. Bu kitap tamamen yeni bir hayatın başlangıcı olabilir. Değişimi yaratmak sizin elinizdedir. Goethe'nin de dediği gibi: "Yapabileceğiniz veya hayal edebileceğiniz her şeye başlayabilirsiniz. Cesaretin dehası, gücü ve büyüü vardır. Şimdi başlayın." Daha iyisini hak ettiğinizi bilin ve bunun için uğraşın.



Kendi Kendine Hipnozu Öğrenme

"Bu sabah kalktığında bunun hayatının değiştiği gün olacağını düşünmüyordun, değil mi? Fakat bu olacak, çünkü seninle başarının arasında duran yegane şey 'başlamak' ve 'asla vazgeçmemektir'"

-ROBERT H. SCHULLER-

Kitabın başlangıcında da belirtildiği gibi, pek çok uzman, her türlü hipnozun aslında kendi kendine hipnoz olduğu konusunda hemfikirdirler. Fakat, buradaki amaçlarımız için kendi kendine hipnozdan bahsederken bir hipnoterapistin yardımı olmaksızın kendi üzerinde hipnozu uygulayan insanlara atıfta bulunuyoruz. Bu bölüm dört kısımdan oluşmaktadır. İlk olarak, hipnozu kullanmadaki bazı önlemleri özetleyeceğim. Daha sonra kendi kendine hipnozu uygulamakla ilgili pek çok pratik konu tartışılacak. Son olarak kendi kendine hipnoz için gerekli bazı hipnotik telkinleri incelemeden önce nasıl gevşeneceğine dair kısa bir bölüm olacaktır.

Kendi kendine hipnozu uygulama esnasında özne olduğu kadar terapist olarak da faaliyette bulunacağınızdan, bilinçli zihninizin belirli miktarda katılımına gerek duyacaksınız. Bu, bir hipnoterapistle olduğunuz kadar derin bir hipnoz durumu yaşamayabileceğiniz anlamına gelmektedir. Fakat, uygulama bu durumun gelişmesini sağlayacaktır. Gerçekte, kendi kendine hipnozda dramatik hipnotik etkilerden bahsedilmektedir. Örneğin, bir diş cerrahı olan Victor Rush (1980) safra kesesi ameliyatına girerken tek anestezi yöntemi olarak kendi kendine hipnozu başarılı bir şekilde kullanmıştır. Çoğu insan hayatlarının her alanında tüm potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olması için kendi kendine hipnozu kullanmayı öğrenebilirler.

HİPNOZU KULLANIRKEN ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

- 1- *Eğer bir epilepsi geçmişiniz varsa kendi kendine hipnozdan uzak durun. Hipnoz durumunun fayda sağlaması konusunda zayıf bir şans vardır*
- 2- *Örneğin araba sürmek gibi canlı olmanız gereken bir faaliyette bulunurken asla kendi kendine hipnozu uygulamayın.*
- 3- *Bir kendi kendine hipnoz oturumundan sonra araba kullanmaya niyet-lendiyse, tamamen canlı olduğunuzdan emin olun.*

PRATİK KONULAR

Kendi Kendine Hipnoz Nerede Uygulanır?

Çoğu insan kendi kendine hipnozu muhtemelen sakın bir odada uygulamayı en kolay yöntem olarak göreceklidir. Nereyi seçerseniz seçin rahatsız edilmeyeceğinizi mümkün olduğunca garantileyen, kendinizi sakın ve güvende hissettiğiniz bir yer olması önemlidir. Eğer uygulamayı evde yapıyorsanız telefonu fişten çekmeniz ve ev halkına kendiniz için özel bir zaman ayırdığınızı anlatmanız faydalı olacaktır.

Pek çok insan yatakta uykudan önce kendi kendine hipnozdan hoşlanır fakat, tabii ki burada uykuya dalma riski vardır. Eğer özellikle uykuya dalmak için kendinize yardım etmek istiyorsanız, o vakit bunun yardımı olacaktır. Fakat hayatınızın başka bir alanına odaklanmak istiyorsanız, uykuya dalmak kendi üzerinizde aktif olarak çalışamayacağınız anlamına gelir. Bu sebeple, genellikle hastalarımı, kendi kendine hipnozu uygularken uzanmaktan kaçınmalarını tavsiye ederim. Unutmayın, uykuyla uyanıklık arasında bir yerde olmak istiyorsunuz uyku diyarında

değil! Başınız için uygun bir destek sağlayacak rahat bir sandalye bu konuda işinizi görür. Ayaklarınız yukardayken kendinizi daha rahat hissediyorsanız; bir puf veya başka bir sandalye kullanabilirsiniz. Odak noktası rahatınız olmalıdır.

Kendi Üzerinizde Çalışmak İçin En Uygun Zaman

Hipnoz oturumunuz için günün hangi saatinin en uygun olacağına dair bir kural yoktur. Bu tamamen sizin programınıza bağlıdır. Genellikle zamanınız olduğunda ve işlerinize bir ara vermek istediğinizde uygulama yapılır. Örneğin, pek çok insan işlerinin ve o günün uğraşlarının bittiği zaman olan akşamı tercih eder. Eğer evde çocuklar varsa onlar uyuyana, ev sessizleşene ve rahatsız edici şeyler ortadan kalkana kadar beklemek isteyebilirsiniz. Fakat, sadece 'geriye kalmış olan' zamanı değil, hipnoz için 'kaliteli bir zaman'ı bu işe ayırmanız önemlidir.

Yıllar boyunca hastalarının çoğu kendi kendine hipnozu aşağı yukarı günün aynı saatinde uygulamanın faydalı olduğunu bulmuşlardır. Bunun hipnotik duruma girmeyi her seferinde biraz daha kolaylaştırdığını iddia etmektedirler. Bunun arkasındaki muhtemel mantık zihnin hayatımızdaki belirli ritüellere kolaylıkla şartlanabileceği gerçeğinde yatar. Tıpkı yemek zamanı yaklaştığında açlık hissetmeniz gibi zihninizi kendi kendine hipnoz oturumu zamanı yaklaştığında daha rahat hissetmeye başlayacak şekilde eğitebilirsiniz. Zamanla, zihniniz günün bu saatini huzur ve sükunet duygularıyla eşleştirecektir.

Bu tür bir etki uygun bir hipnoz sonrası telkinin tekrarlanmasıyla takviye edilebilir. Daha önce de 3. Bölümde belirtildiği gibi, bu, hipnoz deneyiminden sonra gerçekleşecek, arzu edilen bir tepkiyi ortaya çıkarmak için hipnoz durumundayken verilen bir telkindir. Örneğin, kendinize şunu telkin edebilirsiniz: "Her gün saat 8'e yaklaştığında hipnozu uygulamak istersem, kendimi şu

andaki kadar rahat hissedeceğimi fark ediyorum". Hipnoz sonrası için yapılan saat 8 telkini hipnoza girmenizi kolaylaştırarak rahatlama tepkisini ortaya çıkarabilir.

Hipnozda Geçirilecek Zamanın Uzunluğu

Yeni hipnoza başlayacak hastalarımı genellikle başlangıç olarak günde 20-30 dakika kadar uygulama yapmalarını tavsiye ederim. Trans haline girme yeteneğiniz arttıkça ve bütün süreçle daha aşına hale geldikçe, hipnoz durumuna geçmeye çalışarak zaman harcamaktansa, kendinizi işin terapi kısmıyla daha fazla ilgilenir halde bulacaksınız. Bu aşamada oturumlarınızı 10-15 dakikaya kadar kısaltabilirsiniz. Fakat, hipnozda olma deneyimi genellikle çok hoş ve rahat olduğundan insanlar bu dingin durumda zaman geçirmekten çok hoşlanmaya ve genellikle çıkmak için acele etmemeye meylederler. Tabii ki bu iyi bir şeydir; çünkü hipnozda telkinlerinizi tekrar etmede ne kadar çok vakit geçirirseniz o kadar iyi olur.

Arada sırada hipnozda 'kilitlenip kalma' korkusu yaşadıklarını ifade eden hastalarım olmuştur. Bu insanlar kendi kendilerine hipnozu uygularlarken günlerce veya haftalarca hipnotik durumda kalacaklarından korkmaktadırlar. Bu uyku durumunda kilitlenip kalma ihtimalinden daha fazla değildir. Kendi kendine hipnoz sırasında eğer yorgunsanız olabilecek en kötü şey uykuya dalmanız ve niyetlendiğinizden daha rahat zaman geçirmeniz olacaktır. Eğer bu olursa, vücudunuz ilave uykuya ihtiyaç duyuyor demektir ve o zaman da kendinizi tazelenmiş hissederek uyanacaksınız.

Rahatlama oturumunuzda harcadığınız zamana kısıtlama getirmeyi garantilemek istiyorsanız; tıpkı sabahları uykudan kalkarken yaptığınız gibi sizi hipnotik durumdan çıkartması için bir çalar saat kullanmaya karar verebilirsiniz. Etkisi çok benzer

olacaktır. Sabah saatleri çalmadan birkaç dakika önce uyanacak şekilde kendilerini programlayabilen pek çok insanla konuşmuşumdur. Bunu, gecedен kaçta kalkmak istediğimi kendime söyleyerek kolaylıkla yapabileceğimi biliyorum. Bunun olması için zihnin bir bölümünün bütün bu saniyeleri, dakikaları ve saatleri sayıyor olması beni hep şaşırtır.

Benzer şekilde siz de kendi kendinize hipnoz uygularken gözlerinizi kapatmadan önce zihninize onları ne zaman tekrar açmak istediğiniz konusunda telkinde bulunabilirsiniz. Zihninizin ne kadar dakik olabileceği şaşırtıcıdır. Zamanla, tıpkı pek çok hastam gibi saat alarmıyla rahatsız edilmeye ihtiyaç duymayacak kadar yeteneğinize güvenmeye başlayabilirsiniz.

Zihin Çelicilerle Nasıl Başa Çıkılır?

Daha önce de belirtildiği gibi, en kolay kendi kendine hipnozu zihin çelicilerden uzak ve rahatsızlık verici şeylerin olmadığı bir çevrede yapmaktır. Fakat, hepiniz böyle mükemmel bir- yere sahip olmayabilirsiniz ve bu yüzden baş edilmesi gereken kaçınılmaz dışsal bir gürültü olacaktır. Bununla baş etmenin bir yolu hipnoz sırasında rahatlatan bir müzik çalmak, kulaklıklarla dingin notalar dinlemek olabilir. Bu genellikle rahatsız eden sesleri kesmek için yeterli olabilmektedir.

Fakat, eğer belirli sesler gelmeye devam ediyorsa onları görmezden gelmekten ziyade avantajınıza kullanmaya karar verebilirsiniz. Örneğin, rahatlamak için olumlu telkinleri bu gürültülerle şu şekilde birleştirebilirsiniz: "Dışardan geçen arabaların seslerini duydukça bir seyahate başlıyor olma duygusundan keyif alabilirim... bir rahatlama ve huzur yolculuğu." Gürültüleri kabul etmek ve bu şekilde olumlu kullanmak zamanla onların arkasında kalmasını sağlayacaktır.

Bazen, sizi rahatsız eden, dışsal gürültü yerine zihninizin içinde cereyan eden şeyler olabilir. Hipnoz sırasında çeşitli düşüncelerin uçuşup durması işi zorlaştırabilir. Eğer birbirleriyle yarışan bu düşünceleri yavaşlatmak istiyorsanız, aşağıdaki yöntemi faydalı bulabilirsiniz: Stanton (1999) zihinde lüks siyah bir perde canlandırmayı önermektedir. Düşünceler kafanıza girdiğinde onların perdeyi geçerek zihninizin diğer tarafına geçmesine izin verin. Daha sonra yumuşak sıcak perde üzerinde bir kez daha odaklanın (Bu yaklaşımın geniş bir anlatımı uykusuzluk çeken insanlar için 6. Bölümde bulunmaktadır). Sizin için en uygun olan sembolik tasavvuru bulun. Yaratıcı olun. Örneğin, fazlasıyla aktif bir zihin şikayetiyle bana gelen bir hastam olmuştu. Geceleri yataırken zihni bir türlü durmadığı için uyuyamıyordu. Kafasının içinde yarışan düşünceleri hızla hareket eden bir atlı karıncayla karşılaştırıyordu. Düşüncelerini yavaşlatmak için sembolik tasavvuru nasıl kullanacağını açıkladım. O andan sonra, ne zaman zihnini sakinleştirmek istese yaptığı tek şey atlı karıncayı hayal etmek, düğmeye basmak ve tamamen durana kadar yavaşlamasını seyretmekti. Bunun huzurlu bir uykuya yatmadan önce kendi kendine hipnozu uygulamaya fırsat tanıyacak şekilde zihnini sakinleştirmek için çok yardımcı olduğunu gördü.

Telkin Vermenin Farklı Yollar

Bölüm 3'te hipnoz sırasında veya dışında en olumlu şekilde işlemelerini sağlamak için telkinlerin yapısından biraz bahsedilmişti. Fakat henüz incelemediğimiz şey, hipnozu uygularken verebileceğiniz telkinleri seçim yöntemidir. Kendinizi bir hipnotik duruma sokmadan önce bu alana bir açıklık getirmek yerinde olacaktır. Hipnoz uygularken kendinize telkin vermenin pek çok yolu vardır. Bunun bir yolu, olumlu tekinlerinizi basit bir şekilde zihni-

nizde tekrarlamaktır. Fakat, bazı insanlar zamanla daha derin trans durumlarına geçtikçe bilinçli zihinlerinin bir hayli gevşediğini ve telkinde bulunmanın biraz çaba gerektirdiğini görmüşlerdir. Eğer bu size de olursa hipnoz oturumuna başlamadan önce telkinlerinizi yazmayı tercih edebilirsiniz. Onları on defa okumanın faydası olacaktır; böylece zihniniz onlara aşına hale gelir. Daha sonra aşağıdaki gibi bir şey söyleyerek de telkinlerle çalışabilmek için bilinçaltı zihninizi önceden programlayabilirsiniz: "Bilinçaltı zihnim, hipnozu uygularken senden bu telkinleri takviye etmeni ve hayatımda benim için uygun bir realite haline gelmesinde yardımcı olmanı istiyorum." Alternatif olarak, kendi kendine hipnoz seansı baştan sona bir kasete kaydedilebilir ve daha sonra da hipnoz uygulamak istediğiniz her seferinde bu kaset çalınabilir.

Transınızın derinliği ne olursa olsun ve telkinlerinizi zihninizin daha derin taraflarına iletmek için hangi yolu seçmiş olursanız olun, hipnozda harcadığınız zamanın sizin kesinlikle faydanıza olmasını garantileyin. Sizi en rahat hissettirecek ve sizin için doğru olan yaklaşımı deneyerek bulmanızı önerebilirim.

Tasavvurunu Keşfetmek

Aristo, "Ruh resim olmadan düşünemez," demiştir. Elbetteki gerçekte, görmeye ek olarak dört ayrı duyumuz daha vardır: işitme, koku, dokunma ve tat. İnsanlar dünya hakkında malumat toplarken ve tasavvurlarında duyularını kullanırken bu duyulardan her birine verdikleri önem açısından farklılaşırlar. Pek çok insan bütün duyularını kullandıkları anlar yaşamışlardır ancak geri kalan zamanlarda duyularından yalnızca bir veya iki tanesine daha fazla dikkatlerini yoğunlaştırırlar. Örneğin, müzisyenler, 'işitsel' girdilere öncelik tanırken, ressamların, çok fazla 'görsel' oldukları iddia edilir.

Tasavvurunuzda kullandığınız duyularınızı aydınlatmak için her biriyle şekil 4'te görülen deneyi yapınız. Bazılarını diğerlerinden daha kolay buluyorsanız o zaman muhtemelen baskın duyularınızı belirlemişsiniz demektir. Öte yandan, duyularınız arasında dramatik bir farklılık da yaşamayabilirsiniz.

Eğer bazı duyularınız diğerlerinden daha zayıfsa, onları kendi kendine hipnoz uygulamasıyla bu deneyimi daha da zenginleştirmeye yardım edecek şekilde öğitebilirsiniz. Genellikle, baskın bir duyudan daha zayıf olana doğru gitmek bu anlamda yardımcı olabilir. Örneğin, tasavvur koku duyunuz zayıf, fakat gör-selseniz; en favori yemeğinizi önce görselleştirmenin yardımı olabilir. Bu zihninizde yemeğin kokusu duyumunu uyandırmaya götürebilir. Tasavvurunuzda herhangi bir duyum yeteneğini geliştirebilmek için esas olan, uygulama yapmaktır. Zihinsel bir görüntü yazılı yüzlerce sözel telkine eşdeğer olabileceğinden özellikle görsel duyunuzu geliştirmenin faydası olacaktır.

Görme

İşitme

Dokunma

Evinizdeki en sevdiğiniz odanın nasıl olduğunu hayal edin	Zihninizde beğendiğiniz bir müzik parçasını duyun	Akan bir musluğun altına elinizi koyduğunuzu hayal edin
Zihninizde sevdiğiniz bir insanın yüzünü görün	İsminizi söyleyen birini hayal edin	Zihninizde biriyle to-kalaştığınızı hissedin

Koku

Tat

Zihninizde taze kesilmiş çiçekleri koklayın	Zihninizde en sevdiğiniz yemeği tadın
En sevdiğiniz yemeğin kokusunu hayal edin	Ağızınıza bir dilim portakal koyduğunuzu hayal edip, keskin tadını hissedin -

Şekil 4 Tasavvurunuzda duyumlarınızı test edin

NASIL GEVŞENECEĞİNİ ÖĞRENMEK

Gevşemenin pek çok faydası vardır. İnsanlar bir kez nasıl gevşeneceğini öğrendikten sonra, daha iyi uyku alışkanlıkları ve kendilerinde genel bir sakinlik, rahatlık gibi değişimler bildirmektedirler. Gevşemiş bir vücut ve zihin halini elde etmek hem hoştur hem de kendi kendine hipnoz için faydalıdır. Bu yüzden aşağıdaki tekniği hipnozdan önce veya gelecek bölümdeki telkinlerin biriyle ilişkili olarak kullanabilirsiniz.

Adım Adım Vücut Gevşemesi

Kitaptaki bu ve başka alıştırmalar için alıştırmayı bir kasete kaydetmeyi uygun bulabilirsiniz. Yumuşak bir ses kullanmak ve uygun yerlerde boşluklar bırakmak faydalı olabilir; böylece gevşeme boyunca size rehberlik etmesi için teybi çalıştırabilirsiniz. Alternatif olarak, siz ne yaptığınıza aşina olana kadar veya alıştırmayı ezberleyene kadar, birisinden size alıştırmayı okumasını isteyebilirsiniz. Alıştırmalardaki 'sen' kelimesini eğer uygunsa 'ben' le değiştirebilirsiniz. Sizin için en etkili olduğunu hissettiğiniz şeyi kullanın.

Adım adım gevşeme Dr. Edmund Jacobson (1974) tarafından geliştirilmiştir ve kaslarınızdaki gerilimi ortadan kaldırmak için oldukça pratik bir tekniktir, isminden de anlaşılacağı gibi vücudunuzu adım adım gevşetmeyi içerir. Kendiniz için 20 dakika kadar zaman ayırın ve aşağıdaki alıştırmadan gerçekten zevk alın.

Alıştırma

1. *Rahat bir yere oturun veya uzanın. Gözlerinizi kapatın.*
2. *Ayak kaslarınızı yavaşça sıkın ve bir müddet böyle durun. Şimdi yavaşça gevşetin.*

3. *Bu sıkma- gevşetme işine vücudunuzun yukan kısmına doğru kas gruplarında devam edin: baldırlar, kalçalar, kaba etler, mide, göğüs, sırt, eller,kollar, omuzlar, boyun ve yüz. Kaslarınızla çalışırken zihin gözünüzde her bir alanın rahatladığını, dokuların ve kasların gevşediğini resimlemeyi isteyebilirsiniz. Her bir damarı, siniri, kası nazikçe bırakın.*
4. *Takip eden rahatlık ve gevşeme duygusunun keyfini çıkarın.*

HİPNOTİK İNDÜKSİYON

Birinci bölümde de belirtildiği gibi; kendi kendine hipnozu uygulamaktan en fazla yararı sağlamak için konuyu çok iyi anlamak büyük önem arz etmektedir. Bu yüzden daha fazla ilerlemeden önce, önceki bölümleri okumuş ve konuya aşına olmanız gerekir.

Pek çok hipnotik indüksiyon kendi kendine hipnoza uygundur. Burada bu tür üç hipnotik indüksiyon tekniği anlatılacaktır: Gözü Sabitleme Tekniği, Gevşeme Tekniği ve Merdiven Tekniği. Bu tekniklerden her birine alışkın hale geldiğinizde bunlardan hangisinde en rahat hissettiğinize karar verebilir veya teknikleri birleştirerek kendinize has bir yöntem oluşturabilirsiniz. Telkinlerde ve tasavvurda yaratıcı olun (3 ve 6. Bölümlere bakınız). Her bir indüksiyon için kendinize 20-30 dakika verin. Onlardan keyif alın.

Gözü Sabitleme Tekniği

Bu tekniğin amacı göz kaslarında ve göz kapaklarında bir yorgunluk ve ağırlık duyumu-geştirerek hipnotik duruma geçmektir. Burada tekrarlanan telkinler ve uzun bir süre aynı noktaya bakmaktan doğan sıkıntı kullanılır. Gözleri kapatmak zorunlu olmasa da pek çok insan zamanla bunu daha hoş bulmaktadırlar.

71 Alıştırma

1. *Oturun ve kendinizi rahatlatın. Bir iki derin nefes alın ve önünüze bakın.*
2. *Bakış seviyenizin üzerinde bir nokta tespit edin ve ona bakın.*
3. *Bütün dikkatinizi bu noktaya odaklamaya devam edin. Bakışınızı hep orada tutun. İnsanlar sık sık bu noktanın görsel olarak bozulmasından bahsetmektedirler Örneğin, hareket ettiği, bulanıklaştığı ve hatta ortadan kaybolduğu görülmektedir Sizin de kendi nokتانızla ilgili bu tür bozulmalar yaşıyıp yaşamadığınıza dikkat edin.*
4. *Noktaya bakarken zaman geçtikçe gözleriniz tıpkı göz kapaklarınıza ağırlıklar takılmış gibi ağırlaşmaya başlayacaktır Alternatif olarak, aynı noktaya bakmaktan yalnızca yorgunluk hissedebilirsiniz ve gözlerinizi kapatmayı isteyebilirsiniz; bu şekilde, gevşemiş bir durumda rahatlayabilirsiniz. Gözlerinizi kapatmamak için ne kadar çıba harcarsanız kapatmamak o kadar zorlaşır Gözlerinizi ne kadar ağırlaştırmış hissettiğinize bakmaksızın onları kapatma lüksüne izin vermek için ne zamanın en uygun olacağına karar verin.*
5. *Kendi yönteminiz ve zamanınızla bu gevşeme duygusunun gelişmeye başladığını fark edebilirsiniz. Eğer gerçekleşmesine izin vererseniz, nefes alış verişiniz rahatlatıcı bir hıza gerileyebilir Bu rahatlığın yayılmasının keyfine varın. Şimdi veya birkaç nefes alıştan sonra, bunun vücudunuzun her noktasına ulaşmasını sağlayın. Bu aşamadan sonra zihninizde gevşeme ve gözlerinizi kapatmaya dair kendi hipnozlarınızı deneyin.*
6. *Şimdi bu rahat durumda olumlu değişim amaçlarınıza odaklanarak ve onlarla ilgili çalışarak biraz zaman geçirebilirsiniz.*
7. *Kendi kendinize gözlerinizi açtığınızda kendinizi tazelenmiş, sakın ve canlı hissedeceğinizi telkin edin. 3'ten geriye doğru sayın. Gözlerinizi açın.*

Gevşeme Yöntemi

Gevşeme yöntemi, huzurlu bir trans durumu ortaya çıkarmak için gevşemiş nefes almayı, sükunet telkinlerini ve kas gevşemesini birleştirir. Yavaş ve muntazam bir soluklanma biçimini hedefleyin.

Alıştırma

1. *Oturun ve kendinizi rahatlatın. Gözlerinizi kapatın.*
2. *Nefes alışınıza odaklanın. Nefes aldığınızdaki bütün o farklı duyum-ları hissetmek ilginç olabilir: göğüs kafesinin yükselip alçalması ve içinize çektiğiniz nefesin biraz daha serin olması, verdiğiniz nefesin biraz daha ılık olması.*
3. *Zamanla nefes alış verişin yumuşak ritmine kapılmak bir hayli teskin edici olabilir: kendini tıpkı beşikte sallanan bir çocuk gibi veya bir salıncakta sallanır gibi hissetme. Nefesinizin, kendi hızı ve yoluyla rahat muntazam bir hale gelene kadar yavaşlamasına izin verin.*
4. *Nefesiniz daha da rahatladıkça, diğer yönleriniz üzerine odaklanın. Zihninizde veya vücudunuzda, bilinç/i veya bilinçsiz gizlenen herhangi bir gerginlik olup olmadığını anlamak için vücudunuzu tepeden tırnağa tarayın.*
5. *Bu gerginlikler nerede olurlarsa olsunlar, nefes verdiğinizde bunların vücudunuzu terk etmesine izin verin. Daha çok nefes aldıkça bunlar azalacaklardır Bu çok özel yolla gerginliğin azaldığı duygusundan keyif alın. Nefes aldıkça, zihniniz vücudunuzun bir rahatlık ve sükûnet duyusunu içeri çekmesini sağlayabilir.*
6. *Zamanla, nefes aldıkça gerginlikler vücudunuzdan çıkar ve rahatlık ve sükûnet vücudunuza girer; sükûnet ve huzura doğru nefes aldıkça gevşemenizi daha derinleştirebilirsiniz. Aldığımız her nefesle kaslarınızın gittikçe daha fazla gevşemesini sağlayan rahatlığa odaklanarak vücudunuz üzerinde çalışın. Vücudunuz boyunca nazikçe ilerlemesi ve yayılması için bu anda en rahat bölümünüzdeki rahatlığı cesaretlendirin (Eğer isterseniz bu noktada adım adım vücut gevşemesini kullanabilirsiniz).*
7. *Uygun olduğunda tasavvur ve telkinleri kullanarak olumlu değişim amaçlarınızı üzerinde çalışabilmek için biraz zaman harcayın.*
8. *Gözlerinizi açtığınızda kendinizi tazelenmiş, sakin ve canlı hissedeceğiniz konusunda kendinize telkinde bulunun. 3'ten geriye sayın. Gözlerinizi açın.*

Merdiven İndüksiyonu

Aşağıdaki alıştırma bir derinleştirme tekniği olarak, kendi başına veya başka bir indüksiyonla birleştirilerek kullanılabilir. Zihninizde bir merdiven imajıyla çalışmaktan memnun olmamanız

için herhangi bir nedeniniz varsa bu çeşit bir indüksiyon için farklı yollar da vardır. Örneğin, bir binada farklı katlardan doğru aşağıya inen bir asansör imajını kullanabilirsiniz veya zihninizde bir tepeden aşağıya doğru inerken adımlarınızı sayabilirsiniz. Aşağıdaki alıştırmayı yaparken bu daha açık hale gelecektir.

Alıştırma

1. Oturun ve kendinizi rahatlatın. Gözlerinizi kapatın.
2. Kendinizi güzel bir merdivenin tepesinde haf;al edin. Zihninizde bunu ayrıntılarıyla inceleyin. Neden {sapılmıştır? Trabzanı veya korkuluğu var mı? İçerde mi dışarıda mı?
3. Bu merdiven ha\;al edebileceğiniz en rahat ve gevşetici yere götüren basamaklara sahip olabilir. Şimdi zihninizde bunun nasıl bir yer olabileceğine karar verin. Örneğin, bir bahçe, bir kumsal veya ateşin yanında konforlu bir sandalye bulunan sıcak bir oda seçebilirsiniz. Burası daha önceden bulunmuş olduğunuz veya hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Her bir parçasını olmasını istediğiniz kadar güzelleştirin.
4. Birkaç saniye içinde, zihninizde kendinizi bu basamaklardan aşağıya doğru inerken hayal ettiğinizde her adımınızı attığınız basamakta daha gevşemiş, rahatlamış hale geleceksiniz.
5. Her nefes verişinizde basamakları inerken 1'den 20'ye doğru sayın. Bu nefes alma ritminizi daha yavaşlatan bir etkiye sahip olabilir.
6. Telkinlerinizi gevşeme boyunca serpiştirin. Örneğin, "Bu güzel yere doğru inişim devam ettikçe derin bir rahatlık duygusu varlığımın en derinine kadar işliyor" veya "Son basamağa ulaştığımda kendimi son derece gevşemiş ve rahatlamış hissedebilirim."
7. Merdivenin sonuna ulaşınca kendinizi seçmiş olduğunuz o özel yerde bulun. İlk olarak, zihninizde bu özel yeri görselleştirerek görme duygunuzu kullanmak isteyebilirsiniz. Daha sonra koklama, dokunma, duyma ve tatma gibi uygun olan duyularınızı kullanın. Zihninizde her şeyi mümkün olduğunca gerçek hale getirin; böylece kendinizi gerçekten oradaymışsınız gibi hissedebilirsiniz.

8. *Bu manzarada seçtiğiniz telkinlerle ve tasavvurla çalışabileceğiniz oturacak rahat bir yer bulun.*
9. *Hipnozdan çıkmak için süreci basitçe tersine çevirin. Merdivenleri çıkarken, bu sefer nefes aldığınızda her bir saniyede veya iki saniyede bir 20'den 1'e doğru sayın. Bu, zihninizde merdivenin tepesine yaklaştıkça dereceli olarak daha canlı bir hale gelmenize yardım edecektir*
10. *Gözlerinizi açtığınızda kendinizi tazelenmiş, sakın ve canlı hissedeceğinizi kendi kendinize telkin edin. Gözlerinizi açın. Keyifle gerinin.*

Gözü Sabitleme Tekniği

Göz seviyesinin üstünde, önünüzdeki bir noktaya bakın. Gevşeme ve gözlerinizin kapanması için telkinler verin. Olumu değişim hedefleriniz için çalışın. 3'ten 1'e doğru saymadan ve gözlerinizi açmadan önce sükûnet ve canlılık için son telkininizi verin.

Gevşeme Yöntemi

Gözlerinizi kapatın. Nefes alış-verişinize odaklanın. Nefes verdiğinizde bırakın bütün gerginlikler vücudunuzu terk etsin . Rahatlık ve konfor duygusuyla nefes alın. Nefes alış-verişin yavaşlaması ve vücudun kasların gevşemesi için uygun telkinleri kullanın. Olumlu değişim amaçlarınız üzerinde çalışın. 3'ten 1'e doğru saymadan ve gözlerinizi açmadan önce sükûnet ve canlılık için son telkininizi verin.

Merdiven İndüksiyonu

Gözlerinizi kapatın. Sizi özel gevşeme yerine götürecek olan 20 basamaklı ve nefes verişlerinizle bir gevşeme halinin gelişmesini ve her basamakta daha derinleşmesini sağlayacak bir merdivenin tepesinde olduğunuzu hayal edin. Tasavvurunuzdaki o özel yeri bütün duyularınızla inceleyin. Olumlu değişim amaçlarınız üzerinde çalışın. Hipnozdan çıkmak için hipnoza giriş sürecinizi nefes alışlarınızla basamakları çıkarken 20'den 1'e doğru sayarak tersine çevirin. 3'ten 1'e doğru saymadan ve gözlerinizi açmadan önce sükûnet ve canlılık için son telkininizi verin

Şekil 5. Hipnotik indüksiyonların özeti

Yukarıdaki alıştırmalar boyunca hafif ve hatta önemli ölçüde fiziksel ve psikolojik değişiklikler yaşamış olabilirsiniz. Örneğin, ağırlık, hafiflik, sıcaklık duyguları, karıncalanma duyuları veya uyuşukluğun farkına varmış olabilirsiniz. Gevşeme duygularının tamamen içine çekilmiş olduğunuzu görmüş olabilirsiniz. Belki de hipnozdaki zamanın gerçekte olduğundan daha uzun veya kısa olduğu gibi bir zaman bozukluğu yaşamış olabilirsiniz. Bütün bunlar hipnotik durumun sık rastlanan ve normal deneyimleridir. Fakat, eğer bunların hiçbirini hissetmediyseniz de bu dert değildir. Daha önce de belirtildiği gibi, her insan hipnozu kendi tarzıyla yaşar. Önemli olan nokta gevşemek için ve kendi çıkarınız için kendi üzerinizde olumlu bir şekilde çalışmak amacıyla zaman geçirmiş olmanızdır.

Özellikle başlangıç için kendi kendine hipnoz uygulamanızı tahmin edilebilir ve basit tutmanız önemlidir. Esnek olun. Sizin en çok içinize yarayan hipnoz indüksiyonu yöntemini yaratın. Daha sonra uygulama yaparak derin, rahat bir hipnotik duruma geçiş kolaylaşabilir. Napolyon 'un da dediği gibi: "Zafer en çok sabredenendir."



Çeşitli Problemler İçin Pratik Terapi

"İçinizdeki güçle ne kadar çok ilişki kurarsanız hayatınızın her alanında o kadar özgür olursunuz."

-LOUISE L. HAY-

Bu bölümün amacı farklı alanlardaki terapi için giriş niteliğindeki kavramları özetlemektir. Bu fikirleri hem kendi kendine hipnozda hem de eğer uygunsa bu tür bir çalışmaya ek olarak tecrübe edebilirsiniz. Aşağıdaki başlıklar üzerinde duracağız: alışkanlık bozuklukları, anksiyete, korkular ve fobiler, kendine güven ve kendine saygı cinsel problemler, ağrı kontrolü ve tıbbi durumlar. Ne üzerinde çalışmak istediğinize bakmaksızın bu bölümlerin hepsini okumanız uygun olabilir; zira bahsedilen tekniklerin ve yaklaşımların çoğu esnektir ve bir çok alana uygulanabilir. "Dur" tekniği ve "zihinsel deneme" gibi bazı basit tekniklerin evrensel faydalan yüzünden tekrar tekrar tavsiye edildiklerini fark edeceksiniz.

ALİŞKANLIK BOZUKLUKLARI

Bu bölüm sigara içme ve aşırı yeme gibi alışkanlık bozuklukla-rıyla ayrıntılı bir şekilde ilgilenecektir; çünkü bunlar insanların en sıklıkla yardım arama sebepleridir.

Sigara İçme

Dr. Keith Hearne (1994) tarafından yapılan bir ankette, sigara içenlere eğer eşleri ile sigara arasında bir seçim yapmak zorunda olduklarına dair bir ültimatoma verilse ne yapacaktan sorulmuştur. Bütün kadınlar sigarayı bırakacaklarını söylemişlerdir; fakat 6 erkekten biri eşlerinden vazgeçeceklerini iddia etmişlerdir. Açıktır ki, bu erkekler, sigara içmeye devam etmek istemektedirler ve bu yüz-

den de hipnoterapiden ve aslında sigarayı bırakmalarına yardım edecek herhangi bir yaklaşımdan yararlanamayacaklardır. Aynı zamanda, bırakmaları gerektiğini hisseden ama bunu gerçekten istemeyen kişiler için de terapi başarısız olacaktır. Kendi kendine hipnozun sigarayı bırakmanıza yardımcı olabilmesi için sizin sigarayı gerçekten bırakmak istemenizin önemi büyüktür. Kendinize karşı dürüst olun. Biraz önce de söylediğimiz gibi insanlara yapmak istemedikleri bir şeyi hipnoz yoluyla yaptıramazsınız. Eğer sigarayı bırakmak için motive olmuşsanız ve kararlıysanız; başlangıçta sigarayı bırakmaktan elde edeceğiniz kazançları listelemek bile sizi bu konuda güçlendirecektir. Örneğin, bu tür bir listede insanlar şunları yazarlar-.

kendini daha sağlıklı hissetmek

*daha temiz kokmak ve kendim daha **temiz hissetmek***

kendini daha dinç hissetmek

fazladan para];a sahip olmak

kendini daha kontrollü hissetmek ve kendisiyle gurur duymak

4. bölümde de tartışıldığı gibi; bu noktada alışkanlığın altında yatan muhtemel sebepleri ve ikincil kazançları belirlemek sizin için önemli olacaktır.

Genellikle, alışkanlıklar bilinç için içine girmeden otomatik olarak meydana çıkıyor gibi görünmektedirler. Bir alışkanlığı durdurmak amacıyla bilinçli bir karar verebilmek için her şeyden önce içerdiği davranışın farkına varmak gerekmektedir. Aşağıdaki soruları kendi kendinize sormak faydalı olacaktır: "En çok ne zaman sigara içiyorum? En az ne zaman içiyorum?" Belki de sigarayı bırakmayı belirli bir zamandan beri istemektesiniz. Belki geçmişte sigarayı bırakmak için bazı teşebbüslerde bulundunuz. Şimdiye kadar değişmenizi engelleyen şey neydi? Davranışınızı incelerken zihninizde sigara içilen bir durumu hayal etmek ve si-

gara içmeden hemen önceki düşüncelerinizi ve duygularınızı tanımlamak etkili olabilir. Daha fazla içgörü sağlayacağını hissederseniz şekil 6'daki gibi bir yapıyı kullanarak, sigara içtiğiniz her bir durumu gözden geçirerek bunu bir adım ileri götürebilirsiniz.

Bir kez alışkanlığınızın altında yatan ve onun devamlılığını sağlayan sebep ortaya çıktı mı, bu kitabın 3. bölümünde bahsedilen pek çok fikirden yararlanılabilir. Örneğin, olumsuz düşünce kalıplarıyla mücadele etmek için "dur" tekniğini kullanabilirsiniz. Örneğin, kendi kendine hipnozda bilinçaltı zihninizde sigara içmemenin faydalarını vurgulayarak kendinizi daha sakin, daha güçlü, daha güvenli ve kontrollü hissetmek için kendinize telkinler verebilirsiniz. Sigara içmek için kullandığımız zamanlar, yürüyüş yapmak veya gevşemiş bir hal yaratan derin nefes almak gibi daha sağlıklı faaliyetler için hipnoz sonrası ipuçlarına dönüştürülebilir. Bazı insanlar, "Daha sağlıklı oluyorum", gibi olumlu telkinler içeren mesaj kartlarını ayna, masa, araba ve benzeri yerlere yapıştırmayı faydalı bulmaktadırlar.

Aşağıdaki alıştırmadaki teknik "hışırta" tekniği olarak bilinir. Sigara alışkanlığını da içeren pek çok farklı alanda kullanılabilir. Bandler (1985) tarafından yaratılan teknik alışkanlığınıza ve gerçekte ne istediğinize dair bilinçaltınızın almış olduğu karışık mesajlarla yüklü geçmişinizle mücadele etmek için tasavvurunuzu kullanır. Teknik bunu, ne istediğinize ve ne istemediğinize dair zihninizin en derin bölümünü aydınlatmak sayesinde gerçekleştirir. "Hışırta" baskın düşüncelerinizi daha olumlu bir yönde kullanma konusunda programlama sürecine de yardım eder. Genellikle baskın düşüncelerimize doğru çekilmeye meylediğimiz için de bu teknik Özellikle faydalıdır. Zihninizi bu şekilde olumlu yönlendirdiğiniz zaman, duygularınızın ve davranışınızın da aynı yönde gitmeleri için güçlü bir eğilime sahip olduklarını fark edeceksiniz. Bunu kişiliğinize ve durumunuza uygun hale getirmek için esnek ve yaratıcı olun.

Tarih	Zaman	Yer ve Faaliyet	Düşünceler	Duygular	Skor
10.9.94	sabah 10	işte bir toplantı için hazırlanırken	"Herkesin önünde ko-nuşmaktan endişe du-yuyorum."	Stresli	3

Arzu skoru:

3= Bir sigara içmeliyim

2= Bir sigara içsem iyi olur

1 = Sigara içmeden de yapabilirim.

Şekil 6. Sigara içme alışkanlığını gözden geçirmeye dair muhtemel bir yapı

Alıştırma

1. Göz/erinizi kapatın ve kendinizi rahatlatın.
2. Sinemadaymışsınız gibi zihninizde bir perde canlandırın. Şimdi bu perdede olmak istemediğiniz bir şekilde kendi hayalinizi görün. Örneğin, elinizde bir sigarayla çok sağlıksız görüldüğünüz bir resim olabilir. Arkada sizinle ilgili görünen sevdikleriniz olabilir. Hangi resimde karar kılarırsanız kılın, onu mümkün olduğu kadar nahoş yapın. Bu resme bakarken ortaya çıkan duyguları hissedin.
3. Şimdi bu olumsuz hayali perdeden uzaklaştırın. Bunu yaptıktan sonra perdede olmak istediğiniz gibi bir hayal canlandırın. Sigara içmeyen biri olmanın getireceği faydaları da ekleyerek bu hayali mümkün olduğu kadar hoş ve çekici bir hale getirin. Örneğin, sigaraya harcayacağınız parayla çıktığınız özel bir tatilde sevdiklerinizle birlikte sağlıklı görüldüğünüz bir resim olabilir. Zihninizde bu hayale dalın ve sizde uyandırdığı duyguların ne kadar hoş olduğunun iyice farkına varana kadar orada kalın. Keyif alın ve perdeden bu olumlu hayali silmeden ve perdeyi boş bırakmadan önce onun sizde uyandırdığı olumlu duyguları keşfedin.

4. *Şimdi perdede olumsuz resmi büyük ve parlak olarak görün. Posta kartının yanlış ilerine yapıştırılmış bir pul gibi sağ alt köşeye küçük, karanlık, olumlu resim hayalini koyun.*
5. *Söyleyebildiğiniz kadar hızlı "hışırıtı" kelimesini kullanın, küçük, karanlık olumlu hayali, olumsuz hayali bulanık hale gelip ve tamamen ortadan kayboluncaya kadar kaplayacak şekilde büyüütün ve parlaklaştırın.*
6. *Bir kez daha "hışırıtı" ite perdeyi karartın veya alternatif olarak gözlerinizi açın.*
7. *Yukarda tarif edildiği gibi hayalleri beş kez "hışırıtı" layın. Her seferinde bunu daha hızlı yapıp yapamadığınıza bakın. Her "hışırıtı"nın sonunda perdeyi kararttığınızdan veya gözlerinizi açtığınızdan emin olun.*
8. *Bu alıştırmayı tamamlamadan önce olumsuz hayali bir kez daha gözünüzün önüne getirin. Eğer "hışırıtı" etkili olduysa bu olumsuz hayali, en azından bu teknikle daha önce yaptığınız kadar net bir şekilde geri getirmek zor olmalıdır. Olumlu hayali zihninize ne kadar kolay ve net bir şekilde getirdiğinizi fark edin. Artık bu olumlu hayal zihniniz-deki baskın hayal olabilir.*
9. *Eğer istenilen sonuca ulaşamadıysanız "hışırıtı" yi tekrar deneyin. Tasavvuru daha uygun hale getirmek ve ondan faydalanmak için daha neler yapabileceğinize bakın. Unutmayın: yaratıcı olun!*

Tasavvur başka üretken yollarda da kullanılabilir: Örneğin, tehditkar bir duruma girmeden önce zihninizde sigara içmeyen biri olma başarısını deneyerek. Arzularınızı azaltmak için, bu daha olumlu duyguların ortaya çıkmasına yardımcı olmakta uygun hayal üzerinde odaklanma kendi kendinize telkin edebilirsiniz. Bir tek kendi kendine hipnoz seansından sonra da sigarayı bırakabilirsiniz veya bu haftalar alabilir.

İşlerin kendi *seyrinde* akmasına izin verin. Bir kez sigarayı bıraktınız mı kararlı ve güçlü kalabilmek için aylar boyunca kendi kendinizi takviye etmek önemli olacaktır.

84 Zayıflama

Fazla kilolu olmak pek çok farklı nedenlerden kaynaklanabilir. Bazı insanlar büyürlerken sağlıklı yeme alışkanlığı edinmişlerdir; diğerleri duygusal problemler yüzünden aşırı yiyor olabilirler; hipnoterapinin uygun bir başa çıkma yöntemi olmayacağı az bir sayıda insan için de fazla kilolu olma hormonal veya fiziksel bozukluklar yüzünden ortaya çıkabilir. Pek çoğunuz için bir zayıflama programı denemeden önce bir doktora danışmak gerekli olmayabilir. Kendini daha sağlıklı hissetmek, yeni bir giysiyi giymek, tatilde iyi görünebilmek için yalnızca birkaç kilo kaybetmek istiyor olabilirsiniz. Fakat, içinizden onlarca kilo kaybetmek isteyenlerin öncelikle doktor tavsiyesine başvurmaları uygun olur.

Eğer doktorunuzu ziyaret etmeye karar verdiyseniz, hipotiroidizm veya Kuşing hastalığı gibi aşırı şişmanlığa sebep olabilen tıbbi durumların olup olmadığını ortaya çıkarmak için muayene edilebilirsiniz. Daha sonra güvenli bir diet uygulanabilir ve bunun sonucunda meydana gelen kilo kaybı da kontrol edilebilir. Bazı doktorlar diethylpropion ve phentermine gibi iştahı bastırıcı ilaçlar önermektedirler. Fakat, General Medical Council (Genel Tıbbi Konsey), uzun vadeli sonuçlar hesaba katılmadığı için bundan kaçınılması gerektiğini önermektedir. Tıp dünyası bütün olarak, belirli şartlar hariç, kilo kaybetmek isteyenlerin çok katı dietler uygulamasına da karşıdır.

Çoğunlukla, sağlıklı yemek yeme kalıplan zayıflamak isteyenler için başarının anahtarıdır. Böyle bir yaklaşım diet yapmaktan daha kolaydır ve düşünülen kiloda kalınmasını da sağlar. Aynı zamanda vücuda da daha az zararlıdır. Konuyu ayrıntılarıyla ele almak bu kitabın konusu değildir; burada beslenmeyle ilgili birkaç konuyu aydınlatmak uygun olacaktır. Genel bir kural olarak diyetiniz, yeterli miktarda karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral, posalı yiyecekler ve su içermelidir. Şekil 7'de günlük bazı besinlerin besleyici içeriklerini bulacaksınız. Basit

şekeri (bisküvi ve çikolata gibi) en aza indirin. Yağlar çoklu doymamış yağlar olmalı ve eğer mümkünse hayvansal yağları diyetinizden tamamen çıkarmalısınız. Proteini sebzedden almaya çalışın (örneğin, soya fasulyesi ve bakliyat). Gününüzü planlayın. Yemekleri düzenli yiyin ve atıştırmaktan kaçının. Aynı zamanda kilo kaybının sadece yediklerinizle ilgisi olmadığını anlayın. Aldığınız kaloriler yakılmalıdır ve bu süreci hızlandırmanın tek yolu idman yapmaktır. Doktorunuzun yardımıyla sizin için hem güvenli hem de eğlenceli bir faaliyet seçin.

Yiyecek	Besleyici İçerik					
	Karbonhidrat	Protein	Yağ	Su	Enerji/100	gr
Elenmemiş un	3	2	1	2	1,420	kcal 339
Beyaz ekmek	3	1	1	2	1,020	243
Yağ	1	1	3	2	3,320	793
Süt (taze)	1	1	1	3	276	66
Peynir (çedar)	1	2	3	3	1,780	425
Morina balığı (kızarmış)	1	2	1	3	733	175
Biftek (kızarmış)	0	2	2	3	1,140	273
Pirinç (sade)	3		1	2	1,150	361
Patates	2		1	3	293	70
Bezelye (konserve)	2		1	3	360	86
Kabak (haşlanmış)	1		1	3	38	9
Beyaz şeker	3		0	1	1,650	394
Elma	2		1	3	197	47
Portakal (kabuklu)	1		1	3	113	27
Bira (siyah)	1		1	3	130	31
İspirtolu içkiler (%70)	1		0	3	929	222

Dereceler: 0=içinde yok 1=düşük içerikli 2=Orta içerikli 3=yüksek içerikli

Şekil 7. Bazı günlük yiyeceklerin besin içeriği

Pek çoğunuz ne yapmanız gerektiğinin zaten farkındadır. Yine de, özellikle motivasyon kısmında, biraz yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz. Kendi kendine hipnoz bu konuda size yardımcı olabilir. Kendi üzerinizde çalışma olumlu davranış değişikliğini ve sonraki daha sağlıklı yeme alışkanlığının yerleşmesini kolaylaştırabilir. Uzun vadede başarılı bir sonucun ortaya çıkması ihtimalini de artıracaktır.

Sigarayı bırakmak isteyenler için verilen telkinlerin ve fikirlerin çoğu zayıflamayla da ilgilidir. Önceki bölümü okumadıysanız eğer, okumanız faydalı olabilir. Örneğin, zayıf olmakla elde edeceğiniz faydaların bir listesini yapmak motivasyonun artması için faydalıdır (Zayıflar için böyle bir liste örneğini 4. Bölümde görebilirsiniz). Yeme alışkanlığını incelemek, yeme alışkanlıklarınızın bilincine varmanızı sağlar. Bu, yemeden önce yaşadığınız duygu ve düşünceleri belirlemenize ve böylece de bu iş sırasında hedeflemeniz gereken alanları açıklığa kavuşturmanıza yardımcı olabilir. Ayrıca altta yatan muhtemel sebepleri ve ikincil kazançları göz önüne almak önemlidir (4. Bölümüne bakınız). Olmak istediğiniz zayıf insanı zihninizde denemek ve güçlendirmek için "Dur" tekniği, uygun hipnoz sonrası teknikler ve "hışırıtı" tekniği (önceki bölüme bakınız) kullanılabilir.

Özellikle de kilo kaybetme amacınız ciddiye; esas amacınızı, üzerinde çalışabilmek için, "hazmedilebilir" basamaklara bölmek uygun olabilir. Örneğin, aylık ve haftalık hedeflere sahip olabilirsiniz. Genelde, güvenli bir kilo kaybı oranı haftalık bir veya bir buçuk kilodan daha fazla olmamalıdır. Elde ettiğiniz başarılar için bu süre boyunca kendinizi, örneğin yeni bir giysi, bir kitap, çiçek, vs gibi yiyecek harici şeyler ile ödüllendirmeyi unutmayınız. Kilo verirken kendinizi kontrol altında, kararlı ve motivasyonlu tutmak için kendi kendine hipnoz telkinlerinizi her gün sıklıkla tekrarlayınız.

Pek çok kilolu birey yeme tepkisini açlıktan başka farklı uyaranlara verdiklerini görmektedirler. Gerçekte, bu tip insanlar bedensel ihtiyaçlarıyla olan temaslarını ve açlığın neye benzediği duygusunu kaybetmişlerdir. Eğer böyle bir insan olduğunuzu düşünüyorsanız aşağıdaki strateji vücudunuzun yemek ihtiyaçlarını dinlemenize ve onunla uyum içinde olmanıza yardım edecektir. Andreas ve Andreas (1989) bu yöntemi zayıf insanların yemeğe doğal olarak nasıl bir tepki verdiğini inceledikleri çalışmalarından ortaya çıkarmışlardır. Bunu, farklı durumlara önceden hazırlanmak için zihninizde uygulayın. Örneğin, bunu öğle yemeğinden önce ve bir partiye gitmeden önce uygulayabilirsiniz.

Alıştırma

1. *Gözlerinizi kapatın ve kendinizi rahatlatın.*
2. *Zihninizde sizi yemeye itebilecek çeşitli uyaranları düşünün. Örneğin: yemek zamanı, yemeğin görünüşü, yemek hakkındaki bir düşünce, açlık duygusu veya başka bir duygu.*
3. *Bu anda midenizde ne hissettiğinizi kontrol edin ve midenizi neyin rahatlatacağını kendinize sorun. Muhtemel bir yemek seçimini görselleştirin.*
4. *Seçtiğiniz yemeği yediğinizi hayal edin ve sonrasında midenizde ne hissedeceğinizi anlayın.*
5. *Bu noktada bir şey yememeniz ihtimaliyle bu duyumu karşılaştırın. Yalnızca eğer kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlıyorsa yiyeceği tüketilecek bir şey olarak saklayın.*
6. *Zaman içinde midenizi en rahat hissetmeyi sağlayan şey üzerinde karar verene dek mümkün olduğu kadar çok yiyecek seçeneğini deneyin (Örneğin, yağlandırıcı ve sağlıksız yiyecekler zaman geçince midede hoş durmazlar ve insanlarda sıklıkla tembellik ve yorgunluk duygusu bırakabilirler).*
7. *Bu alıştırmayı bitirdiğinizde zamanla midenizde en iyi duyguyu bırakacak olan yiyeceği gerçekte yiyin.*

Bu alıştırma aynı zamanda tam bir şeyi yiyorken durmak için uygun zamanı belirlemenize yardımcı olmak için de kullanılabilir. Örneğin kendinize şunu sorun: "bu ısığđı da alırsam midem sonrasında daha iyi mi hissedecek daha kötü mü hissedecek?".. Bu stratejiyi kullanmayı alışkanlık haline getirmek tedrici sağlıklı bir kilo kaybını daha sonra da olumlu sonuçlarınızın devam etmesini sağlayabilir. Hipnoterapi sigara içmek ve fazla yemek konusunda etkili bir müdahale olabilir. Sigarayı bırakmak veya daha zayıf olmak veya ikisini de birden istiyorsanız; kendi kendine hipnoz yeteneği, düşüncelerinizi, tutumlarınızı ve davranışınızı bu hedeflere uydurmanıza yardımcı olabilecek güçlü, tedavi edici bir yetenektir. Hiçbir teknik herkese birden yaramaz; bu yüzden size neyin uygun olduğunu bulmak için denemeler yapın.

ANKSİYETE (KAYGI), KORKULAR ve FOBİLER

Belidi bir miktar kaygı, hayatta gerilimlerimizin altında yatan problemlerimizle başa çıkmamız için bizi motive ederek yararlı olabilir. Fakat, fazla kaygılı olmak sağlığı ve mutluluğu ters bir şekilde etkileyebilir. Bazı insanlar için, yüksek kaygı düzeyi kronik kas gerilimi, kendi kendini devam ettiren hiperaktivite, fazlaca endişe ve endişe veren beklentiler gibi semptomlar ortaya çıkararak etkili olabilir.

Başkaları için bu kaygı biraz daha ileri düzeyde derin bir korku veya paniğe sebep olabilir. Bu tip insanlar genellikle fobilerden muzdariptir. "Fobi" kelimesi Yunanca "phobos" kelimesinden gelmektedir ve "panik korku" anlamındadır. Bir fobi belirli bir nesne, faaliyet ve durum tarafından ortaya çıkarılan fazlaca, gerçekçi olmayan, kontrol edilemeyen korku olarak tarif edilebilir. Ortaya çıkaran şeyden kaçınma, uzun sürme, ve irrasyonel olma gibi özellikleriyle normal korkudan farklıdır.

Pek çok doktor, kaygı, korkular ve fobilerle baş etmede kendi kendine hipnozu da içeren psikoterapetik teknikleri tavsiye etmektedir. Birkaç on yıl önce, benzodiazepin türevi ilaçlarla (örneğin, diazepam, lorazepam ve temazepam) kaygı ve ilişkili rahatsızlıkların üstesinden gelinebileceği düşünülüyordu. Fakat, bu ilaçların bağımlılık yapıcı bir potansiyelleri vardır ve bu günlerde kısa süreli rahatlamalar için kullanılmaktadırlar. Genel olarak kaygıdan muzdarip olanlar için uzun vadeli bir etki geliştirmezler.

Eğer probleminiz çok ciddi değilse veya bazı şeyleri kendi kendinize ne kadar yapabileceğinizi görmek istiyorsanız; kaygı be-lirtisiyle göstergeleriyle kendi kendine başa çıkabilme üzerinde durmaya değer bir yol olur. Başlangıçta, kaygıyı ve korkuyu yendiğiniz taktirde hayatınızın iyileşecek yönlerinin bir listesini yapmak bu konuda faydalı olacaktır. Bu listeyi sık sık okumak sizi cesur ve motive olmuş bir halde tutacaktır. İşiniz muhtemel temel sebeplerle de uğraşmayı ve ikincil kazançları göz önüne almayı da içerir: 4. Bölüme bakınız!

Eğer kaygı hayatınızı istediğiniz gibi yaşamanızı engelliyorsa, düşüncelerinizde kendi kendinizle olumsuz bir şekilde konuşuyor olmanız ihtimali vardır. Olmasını istediğiniz şekli denemek ve takviye etmek için "Dur" tekniği, telkinlerin ve tasavvurun kullanımı bu anlamda çok faydalı olacaktır (3. Bölüme bakınız). Aynı zamanda hem gevşemiş hem de endişeli olunamayacağı için 5. Bölümde özetlenen "adım adım gevşeme" alıştırmasını da kullanmak uygun olabilir.

Korkuyu tedavinin en önemli yönü bu korkuya maruz kalmaktır. Kaygı veya korku seviyenize bağlı olarak, aşağıdaki alıştırmayı eğitimli bir terapistle çalışmanız tavsiye edilebilir. Bu, korkular ve fobilerde kullanılan standart bir tekniktir ve tedricî bir yaklaşımı içerir. Önümüzdeki haftalar ve aylar boyunca bu alıştırma üzerinde çalışın.

Alıştırma

1. *En az kaygı üreten basamaktan en çok kaygı üreten basamağa kadar 10 basamaklı bir merdiven inşa edin. Örneğin, kısılp kalmayı da içeren bir agorofobiden muzdaripseniz, kimseden yardım alamıyorsanız ve bu korkunun sonucu olarak eve bağlı hale gelmişseniz, aşağıdakine benzer bir merdiven {yapılandırmanız muhtemeldir*
 1. Dışarı çıkmak için bir ceket giymek
 2. Ön kapıda dikilmek
 3. Arkadaşım yanımdayken ön kapıdan birkaç adım öteye gitmek
 4. Yalnızken ön kapıdan birkaç adım öteye gitmek
 5. Bir arkadaşla beraber yakınlarda bir dükkâna gitmek
 6. Yalnızken yakınlarda bir dükkâna gitmek
 7. Bir arkadaşla büyük dükkânların olduğu uzak mesafeli bir yere gitmek
 8. Yalnızken büyük dükkânların olduğu uzak mesafeli bir yere gitmek
 9. Bir arkadaşla kalabalık bir alışveriş merkezinde 5 dakika kalmak
 10. Yalnızken kalabalık bir alışveriş merkezinde 5 dakika kalmak
2. *Yalnızca çok gevşemiş olduğunuzda merdivenin ilk basamağını hayalinizde uygulayın. Bunu mümkün olduğu kadar çok ayrıntıyla zihninizde görün ve yaşayın. Olabileceğinin en iyisi olması için olumlu telkinleri ve tasavvurunuzu kullanın. Herhangi bir noktada kendinizi gergin hissederseniz sahneyi zihninizden geçici olarak silin ve aynı basamağa tekrar dönmeden önce nefesinizin daha rahat ve gevşemiş olması üzerinde odaklanın.*
3. *Daha sonra, bu basamakla ilgili tasavvurunuzda kendinizi rahat hissettiğiniz takdirde bunu gerçeğe taşıyın (eğer mümkünse bunu gevşeme seansından sonra yapmanız tercih edilir).*
4. *İkinci basamağa geçmeden önce kendinize güven kazanana kadar ilk basamağı uygulayın, daha sonra ikinci basamakta da aynı şekilde çalışın.*
5. *Gerçekte uygulamadan önce tasavvurunuzda o basamakta kendinizi rahat hissettiğinizi garantileyerek merdivende kendi hızınızla ilerleyin. Çok hızlı ilerlemek için bir dürtü vardır; ona karşı koyun.*
6. *Her bir basamağı tamamladıktan sonra kendi kendinizi herhangi bir şekilde ödüllendirin.*

Kimse her zaman kontrollü olamaz ve endişeli duygulardan kaçınmaz. Böylece kaygıyı tamamen ortadan kaldırmayı ummak yerine, onu makul ve sağlıklı bir seviyede tutmayı amaç edinir. Kötü günlerinizi kabullenin ve üzerinde olumlu bir yönde çalışın. Zamanla artacak olan iyi günlerinizi kutlayın.

KENDİNE GÜVEN ve KENDİNE SAYGI

Hemen hemen herkes, zaman zaman kendinden şüpheye düşme şeklindeki duyguları tecrübe eder. Çoğumuz olumlu yanlarımızdan çok olumsuz yanlarımız üzerinde durarak kendimizi eleştirmeye meyilliyizdir. Eğer kendi değeriniz üzerindeki düşüncelerinizin ve yeteneklerinizin olumsuz olmasına izin verirsiniz; bu sizi kendiniz hakkında olumsuz duygular, tutumlar ve inançlara sahip olmaya götürür.

Bu yüzden de kendinizi düşüncelerinizde olumlu bir şekilde desteklemenin anlamı vardır. Kendinizin en iyi arkadaşı olun. Tıpkı başkalarıyla konuştuğunuz gibi kendinize karşı da zihninizde saygılı ve yardımcı bir şekilde konuşmaya karar verin. Yaptığınız her-şeyde kendinize övgü ve motivasyon önermeniz önemlidir. Güven geliştirebilmek için, kendinizi kabul etmek, anlamak ve kendinize karşı nazik olmak zorundasınız. Daha güvenli hale gelmek, daha egoist olmak veya etrafımızdakilerden daha iyi olduğunuzu hissetmek değildir. Bu, kendiniz hakkında iyi duygular beslemektir. Genellikle güven üzerinde çalışırken hayatınızda daha güvenli olmayı istediğiniz özel alanları izole etmek ve bunların her biri üzerinde sırayla çalışmak uygundur. Örneğin, ehliyet sınavıyla ilgili olarak güven eksikliği hissediyorsanız 3. Bölümde anlatıldığı gibi bu alan üzerinde zihinsel deneme yoluyla çalışabilirsiniz. Bu, aşırı heyecanlılık halinin müdahalesi olmadan araba sürme yeteneğinizi en iyi şekliyle göstermenizi sağlayacaktır. Eğer kendinize olan saygınızın başkaları tarafından size yöneltilen olumsuz yorumlarla kolayca aşındığını hissediyorsanız, ör-

neğİN; etrafınızda olumsuzluğu geri pÜskÜrten, yalnızca olumlu vp yapıcı mesajların akmasına izin veren bir koruyucunuzun olduğunu hayal etmek mümkündür. Yardıma en çok ihtiyaç duyduğunuzu düşÜndüğÜnüz alanlara öncelik tanıyın ve açık, gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlarla işe koyulun (4. BölÜme bakınız).

Stein (1963)'dan uyarlanan aşğıdaki teknik, en çok ihtiyaç hissettiğİNİZ anda güveni artırmak için hipnotik şartlanmayı faydalı bir yöntem olarak kullanır. Esnek bir tekniktir ve kendine düşük güven ve düşük öz saygı ile ilgili olarak kullanılabileceğİ gibi kaygı ve kızgınlık gibi olumsuz duygularla baş etmek için de kullanılabilir.

Alıştırma

1. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi rahat tutun.
2. Hatıralarınızı tarayın ve kendinizi güvende hissettiğİNİZ her hangi bir anı belirleyin.
3. Bu deneyime doğru seyahat edin. Zihninizde onu tekrar yaşayın ve o zaman hissetmiş olduğunuz duyguları tekrar hissedin. Bu olumlu zamanı zihninizde bir kez daha inceleyin ve ondan keyif alın.
4. Bu güvenli duyguyu hissettiğİNİZDE daha kuvvetli olan elinizi sıkı bir yumruk şeklinde kapatın. Bunu yaptığınızda güven duygularınızı arttırın. Bu sıkı yumruk daha güvenli bir insan olma kararlılığınızı temsil edebilir
5. Yumruğunuzu sıkı tuttuğumuz sürece bu güven duygusunun vücudumuzun her noktasına

8. *Alıştırmanızı tamamlamadan önce, elinizi yine bir güven yumruğu haline getirin ve bu olumlu hatıranın ve güven duygusunun tekrar nasıl geldiğine dikkat edin.*

Bu egzersizi ne kadar çok tekrar ederseniz yumruğunuzu sıkmanızla kendinize güven duymanız arasındaki bağ o kadar kuvvetlenir. Her hangi bir durumda güven duygunuzu artırabilmek için yapabileceğiniz bir şey olduğunu bilmek bile kendi başına güven duygunuzu artırır. Kendi güçlüklerinizi ve yeteneklerinizi anlamayı ve onlara dayanmayı inşa etmeyi öğrenin. Hiçbirimiz mükemmel değiliz, fakat olabileceğimizin en iyisini olmaya çabalayabiliriz.

CİNSEL PROBLEMLER

Cinsel fonksiyon bozukluğu, cinsel arzu, canlanma ve orgazm gibi bir veya daha fazla cinsel tepki fazından bir veya bir kaçında fizyolojik mekanizmaların bozulmasını içerir. Pek çok cinsel problem psikolojik kökenli olmasına rağmen bu alanda kendi kendine hipnozla çalışmaya başlamadan önce bir doktora gidip fiziksel faktör ihtimallerini ortadan kaldırmak gerekir. Ancak o takdirde, kendi kendinize veya eğitimli bir terapistin yardımıyla geçmiş cinsel deneyimlerinize problemin altında yatan muhtemel sebeplere, şu anki problemin ikincil kazançlarına (4. Bölüme bakınız) dair incelemelere odaklanmak uygun olacaktır. Eğer halihazırda bir ilişki yürütüyorsanız, onu dikkatli bir incelemeye tabi tutmak önemli olabilir; çünkü bir bozukluk bazı durumlarda çiftler arasındaki ilişkiye dayanabilir. Örneğin, Lipiccolo ve Hogan (1979) bir işlev bozukluğunun, bazen "yakınlıktan kaçınmak, düşmanlığı ifade etmek, ilişkide kontrolü devam ettirmek için veya ilişkinin, bazı başka şikayetler yüzünden misilleme yapmak amacıyla nasıl kullanılabileceğini ifade etmektedirler.

Araoz (1988) yetişkinliğe geldiğimizde çoğu zaman sekse dair pek çok hipnoz sonrası telkine tepki verdiğimiz görüşüne sahiptir. Bu telkinlerin ebeveynler, din, toplum, medya ve reklamcılar tarafından verilmekte olduğunu söylemektedir. Eğer bu

telkinler olumsuzsa; cinsel işlev bozukluğu ortaya çıkabilir ve günlük olumlu düşünceler ve kendi kendine hipnozdeki telkinler üzerinde, efsaneler ve yanlış bilgilendirmelerle mücadele etmek amacıyla çalışılmalıdır. Zihinsel olarak cinsel ilişkilerinizde başarı ve zevki denediğinizde olumlu mesajlar bilinçaltı zihnine verilebilir. Cinsel tepkiselliğe kaygı ve stress de karışabileceğinden gevşemeyi öğrenme faydalıdır (5. Bölüme bakınız)

Aşağıdaki teknik Hammond (1990)'un fikirlerinden uyarlanmıştır. Bastırılmış cinsel arzu en sık rastlanan cinsel işlev bozukluğu olduğundan (Kaplan, 1979); aşağıdaki alıştırmada bu problem üzerinde duracağız. Fakat, tekniğin esnek olması dolayısıyla, boşalmanın engellenmesi orgazma dair işlev bozukluğu ve sertleşme bozukluğunu içeren başka tür cinsel problemlerde kullanılmak üzere de uyarlanabilir. Bu alıştırmayı beklenen bir cinsel birleşmeden önce uygulamak en uygunu olacaktır.

Alıştırma

1. Gözlerinizi *kapatın* ve kendinizi *huzurlu bir hipnotik duruma sokun*.
2. *Beleninizde bütün heyecanlarınızın, arzularınızın kontrollerinin gerçekleştiği kısımda yerleştirilmiş özel bir odakla girdiğinizi hayal edin (Beynin bu bölgesi "hipotalamus" olarak bilinir.*
3. *Bu odada örneğin, farklı ışıkları ve renkli bilgisayarların kontrol panellerini fark edin. Cinsel arzunuzu kontrol eden ışık paneline yaklaşın.*
4. *Bu ışık panelinin üzerinde 0'dan 10'a kadar sayılardan oluşan bir bölüm vardır. 10 numara hayli yüksek bir cinsel arzuya işaret eder Şu anda bu panelin üzerinde hangi rakamın olduğuna dikkat edin.*
5. *Zihninize erişin ve bir üst numaraya doğru yavaşça çevirin. Bunu yaparken içinde bir şey değiştiğinin farkına varın. Bu cinsel arzunuzdaki hafif bir artışın bilincine varışınız olabilir Alternatif olarak, arzunuzdaki bu değişime o kadar küçüktür ki, ancak bilinçaltı bir seviyede ifade edilebilir*

Cinsel arzunuzdaki artışlara, cinsel fantaziler veya hoşunuza gitmiş olan kişisel bir cinsel deneyim üzerinde durarak da yardımcı olabilirsiniz. Sembolik bir şekilde düşünmenin de faydası olabilir Örneğin, Godefroy'un (1992) önerdiği gibi cinsel enerjinizi zihninizde bir şelale veya bir ışık dalgası şeklinde görebilirsiniz. Daha sonra zihninizde üzerinde karar kıldığınız formun vücudunuzu dolaştığını ve karnınızı doldurduğunu görün. Bu enerjinin vücudunuzun bu bölümüne akmasına izin verin. Bu işi yaparken yaratıcı olun.

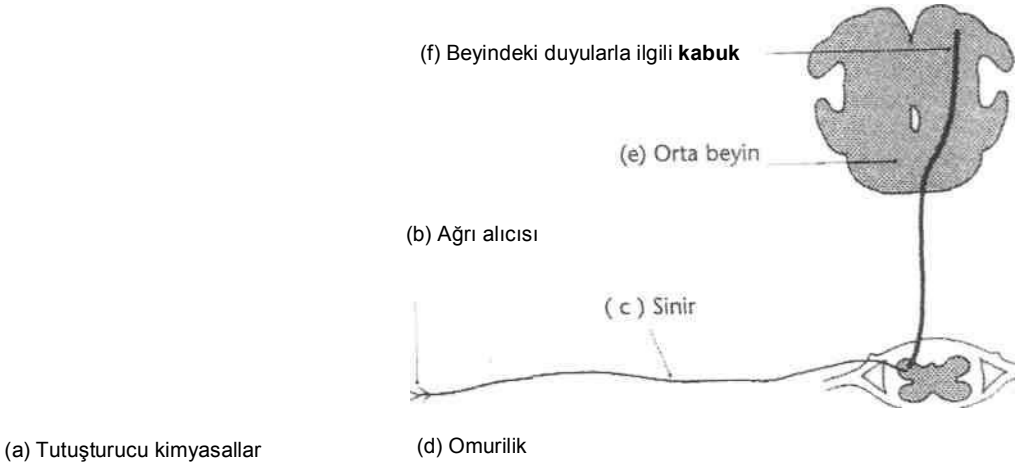
Sonraki numaraları çevirirken kendinize zaman verin. Yalnızca doğru zaman olduğunu hissettiğinizde yeni bir numaraya geçin, tabii hızınızla ilerleyin.

Mutlu olduğunuz bir cinsel arzu seviyesine ulaştığınızda alıştırmayı bitirin

AĞRI KONTROLÜ

Ağrıyı, vücuttan beyine giden yolu üzerinde pek çok yerde kesmek mümkündür (Şekil 8'e bakınız). Fakat, ağrı dikkat edilmesi gereken bir şey olduğunda, önemli bir uyarı görevine sahip olduğundan; onun, neden orada olduğunu bilmeden ortadan kaldırmak uygun değildir. Ağrı üç türde sınıflandırılabilir.

- 1. Nosiseptif ağrı:** Bu ağrı zararlı bir uyaran tarafından ortaya çıkarılır. Vücudun iltihaplanmış bir bölgesinin ağrıma türünden ağrılar içerir.
- 2. Norojenik ağrı:** Bu ağrı sinir hattı boyunca bir impulsun anormal bir şekilde çoğalması yüzünden olur (örneğin, bir diabet has-tasındaki periferik nöropati veya refleks sempatetik distrofi sendromu)
- 3. Psikojenik ağrı:** Bu zihin tarafından üretilen bir ağrıdır.



- a) Ağrı hissini tutuşturucu kimyasalların salınmasını ve onların ağrı yapıcı reseptörlerdeki faaliyetini engelleyerek (örneğin, aspirinle veya steroid olmayan anti-tutuşturucu ilaçlarla ve steroidlerin kendisi ile)
- b) zar boyunca iyonların hareketini bloke ederek (örneğin, bölgesel anestezi ilaçlarıyla)
- c) sinir aktarımını bloke ederek (örneğin bölgesel anestezi ilaçlarıyla)
- d) örneğin, derisel veya spinal uyuşturucular, morfin veya başka opioid ilaçlar ve akupunktur kullanılarak
- e) e) ve f) örneğin hipnoz, morfin veya akupunktur kullanarak

Kil 8 Vücuttan beyine olan hat boyunca ağrının çeşitli bölgelerde (a-f) nasıl kesilebileceği

Ağrı kontrolüyle ilgili herhangi bir programa başlamadan önce ağrının doğasının anlaşıldığından ve açık veya arka planda yer alan bir sebebi tedavi etmek için uygun ölçümlerin yapıldığından emin olmak için bir doktora görünmek önemlidir. Hipno-tik tedaviyi, ağrının azalması amacıyla aşağıdaki durumlarda kullanmak güvenlidir:

1. İlaç tedavisiyle ortaklaşa
2. Eğer tıbbi teşhis ağrının psikojenik olduğunu göstermişse ve
3. Eğer ağrı tıbbi olarak tedavi edilemiyorsa

Ağrı kontrolü için kendi kendine hipnozu kullanırken, şüphe eder durumda kalmak gerekir; böylece zarar görme, yeni belirtiler veya durumunuzun kötüleşmesi algılanabilir ve uygun bir şekilde ele alınabilir.

Ağrı tecrit edilmiş durumdaki rahatsızlık hislerinin algılanması değildir. Bu tür hisler yanında zihinsel ve duygusal tepkileri de içerir. Ağrı hakkındaki olumsuz düşünceler ve sonrasındaki kaygı ve gerilimdeki artma, rahatsızlığın daha derin bir şekilde hissedilmesine yol açabilir. Bu yüzden de düşüncelerinizle olumlu bir şekilde çalışmanın önemi büyüktür (3. Bölüme bakınız). Yalnızca rahatsızlığınızı artırmaya yarayacak olan, sürekli olarak, ağrınızın ne kadar kötü olduğu üzerine yorum yapmak yerine; örneğin, kendi kendinize aşağıdaki gibi konuşabilirsiniz: "Geçen her saniye kendimi biraz daha rahat hissediyorum." Gevşeme tekniklerini kullanmak da faydalı olabilir (5. Bölüme bakınız). Ek olarak, muhtemel ikincil kazançların farkına varmak da uygun olabilir (4. Bölüme bakınız). Bu özellikle kronik inatçı ağrı durumlarıyla ilgili olabilir.

Rahatsızlığı hafifletmek için tasavvurun nasıl kullanılabileceğine dair pek çok örnek 3. Bölümde özetlenmiştir. Hafızanızı tazelemek gereği duyuyorsanız, ilgili bölümü yeniden okuyun. Analje-

zi veya ağrının hafiflemesi tasavvurun ve uyuşturmaya yönelik telkinlerin kullanılmasıyla çoğu zaman ortaya çıkarılabilir. Örneğin, güçlü bir ağrı öldürücü enjeksiyonu olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Alternatif olarak, "uykuya yatmış" gibi hissetmeye yönelik veya buzla çevrilmiş hissi gibi uyuşturma için telkinler verebilirsiniz. Elinizi uyuşturma şeklindeki en basit basamağı hallettiğinizde, onu etkilenmiş bölgeye yerleştirip uyuşukluğun transferine dair telkinlerde bulunabilirsiniz. Tasavvur, ayrıca zihni ağrı deneyimiyle telifi mümkün olmayan hayale odaklayarak bozucu bir şekilde kullanılabilir. Örneğin, bir kır gezintisi yaptığınızı hayal edebilirsiniz. Bu tür bir hayalle ne kadar meşgul olursanız, dikkatiniz rahatsızlık duygunuzdan o kadar uzaklaşır.

Ağrıyla çok yoğun olmadığı bir devrede uğraşmak genellikle daha kolaydır.. Fakat, ağrınızın yüksek olduğu ve sizin kendi kendine hipnozu denemek istediğiniz zamanlar olabilir. Eğer durum buysa ağrıyı kesme teşebbüsü çok zor olabilir. Kulağa garip gelebilir; ama başka bir şeyden ziyade ağrının kendisini konsantrasyon odağı olarak kullanmak çoğu zaman daha faydalı olabilir. Aşağıdaki alıştırma bunu nasıl yapabileceğinizin bir örneğidir ve Godefroy'un (1992) çalışmasından uyarlanmış bir versiyonu içerir. Önceki bölümdeki alıştırma gibi bunda da bir göstergenin değişimi başlatmak ve ölçmek için uygun olduğuna dikkat edin.

Alıştırma

1. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi huzurlu bir hipnoz durumuna sokun.
2. Rahatsızlığınızın seviyesini inceleyin ve 0'dan 10' kadar sayıların olduğu bir göstergede derecelendirin; burada 10 numara şimdiye kadar yaşamış olduğunuz en şiddetli ağrıyı temsil etmektedir Şu andaki rahatsızlığınızı gösteren numaramla basın.
3. Ağrınızı bir tünel şeklinde düşünün. Tünele girdiğinizde ağrının nasıl hafifçe arttığını fark edin. Bunun bir göstergenin hareketinde yansımaları izleyin.

4. Ağrınızı arttırma gücünüz olduğu gibi onu azaltabilirsiniz de. Tünel içinde yürürken uzakta bir ışık noktasını fark edin. Attığınız her adım sizi bu ışık noktasına yaklaştırıyor ve rahatlığınızı arttırıyor ve rahatsızlık göstergen izdeki numaraların uygun bir hızda düşmesini sağlıyor Göstergenin üstünde gördüğünüz sayı hissettiğiniz rahatsızlığın seviyesi olabilir.
5. Tünelin sonundaki ışık çemberinin ona yaklaştıkça daha büyük ve daha parlak olmasını sağlayın. Bu suretle gittikçe daha fazla rahatladığınızı fark edin.
6. Bu tünelin ne kadar uzun veya ne kadar kısa olduğuna siz karar verebilirsiniz. Bu, ağrınızla uğraşırken rahatsızlık seviyenizin yüksekliğine bağlıdır
7. Rahatsızlık göstergesi sizin için kabul edilebilir bir seviyeye düştüğünde (belki de 2 veya 3 numara) kendinizi daha rahat hissederek zihninizdeki tünelden dışarı çıkabilirsiniz.
8. Gözlerinizi açmadan önce sizin için uygun olan bir yolla bu olumlu duyguları güçlendirmek için biraz zaman geçirin.

Ağrıyı kendi kendine hipnozla tedavi ederken başarabileceğiniz şeyler konusunda gerçekçi olmak önemlidir. Bir tek seanstan sonra da gelişme kaydedebilirsiniz. Fakat, faydaların uygulamaları yaptıkça daha açık hale gelmesi daha sıklıkla rastlanan bir durumdur. Başlangıç için her gün bir seansa veya günde iki seansa ihtiyaç duyabilirsiniz. Motivasyon ve ağrıyı kontrol etmenin faydaları başarıyı tayin etmede -genellikle- önemlidir. Yine de çaba göstermeye hazırsanız, kendi kendine hipnozun sonuçları ümit vaat eder. Gargiulo (1983) hipnotik yetenek eğitimi alan deneklerin bu yetenekleri öğrenmeyen deneklerle karşılaştırıldıklarında ağrıya karşı toleranslarının geliştiğini bulmuştur. Bunlar aynı zamanda, rahatsızlık seviyelerinde daha büyük bir azalma yaşamışlar ve ağrılarıyla nasıl baş ettikleri konusunda daha olumlu gözükmektedirler.

TIBBİ RAHATSIZLIKLAR

Hipnozun kullanılmasından fayda görecektir pek çok tıbbi bozukluklar vardır. Bu özellikle psikosomatik yanı olan rahatsızlıklar için doğrudur. Yine de bu alanda bir kendi kendine yardım programına başlamadan önce doktorunuza danışma konusunda her zaman dikkatli olun. Bu bölümde kendi kendine hipnozun aşağıdaki şartlarda kullanılmasını tartışacağız: uykusuzluk, adet öncesi sendromu, egzema, astım, yüksek tansiyon, hassas bağırsak sendromu ve kanser.

Uykusuzluk

Daha önce de belirtildiği gibi "hipnoz" kelimesi Yunanca uyku anlamına gelen "hypnos" kelimesinden türemiştir. Bugün hipnoz ve uykunun aynı haller olmadığı bilinmektedir. Fakat, kendi kendine hipnozu uygulama huzurlu bir uykuya dalmak istendiğinde çok yardımcı olabilir. Gerçekte pek çok hasta hipnotik durumdayken eğer uzmanmışlarsa işi yapmanın zor olduğunu ifade etmektedirler. Çoğunlukla uykuya dalmaktadırlar. İşte bu yüzden eğer gerçekten uykusuzluk üzerinde çalışmıyorsanız kendi kendinize hipnoz yaparken uzmanmamanızı tavsiye ederim.

Uyku bozukluklarının küçük bir oranı depresif hastalık veya ağrı gibi fiziksel bozuklukların bir sonucu olabilir. Özellikle de uyku bozukluğuna herhangi bir fiziksel semptom eşlik ediyorsa, kendi kendine hipnoz programını denemeden önce doktorunuzu ziyaret etmeniz tavsiye edilebilir. Uykuyla ilgili problemlerde en sık rastlanan sebepler, uyku zamanındaki kaygı ve zihnin aşırı faaliyetinden kaynaklanır. Geceleri kendi kendine hipnoz, gevşemeye ve uykudan hemen önceki huzursuz zihinsel faaliyetlerden kurtulmaya yardım edebilir. 5. Bölümde de bozucu

etkilerle baş etme tartışılırken özetlendiği gibi, sembolik tasavvur olumlu bir şekilde manipüle edilerek birbirleriyle yarışan düşünceler yavaşlatılabilir.

Gün boyunca kendi kendine hipnozu uygulamak uyku için uygun olan hipnoz sonrası telkinleri kullanmak açısından faydalı olabilir. Örneğin, kendi kendinize aşağıdaki gibi bir telkinde bulunabilirsiniz: "Yatmak için üstümü çıkardığımda ne kadar uykulu olduğumu fark ediyorum." Günlük düşüncelerinizde de kendinize uygun, olumlu telkinler vermek faydalıdır. "Eğer bu gece uyuyamazsam, yarın sabah tükenmiş olacağım," gibi olumsuz düşünceler yalnızca uykusuzluk korkusu yaratır ve problemi artırır.

Gece uykunuzu olmasını istediğiniz şekliyle hayalinizde denemek de faydalı olabilir. Örneğin, ışığı söndürdüğünüzde kendinizi, zihninizi gevşemiş hissediyor şeklinde görün. Başınız yastığa değdiğinde, yatağınızın ne kadar rahat olduğunu fark edin ve konforlu, huzurlu bir uykuya dalma hissinden zevk alın. Gece boyunca "doğanın çağrısına" kulak vermeniz gerekirse yatağa geri döndüğünüzde hayalinizde kendinizi uykuya rahat bir şekilde yatıyor olarak görselleştirin. Daha sonra kendinizi sabah kalkarken tazelenmiş, dinlenmiş ve yepyeni bir güne hazır olarak hayal edin.

Hipnotik duruma girmek isterken bir şeylerin olmasına "çabalamamanın" önemli olması kadar (1. Bölüme bakınız), uyku durumuna geçmek istediğinizde bilinçli çabayı asgari bir seviyede tutmak da eşit derecede önemlidir. Aşağıdaki alıştırma Stanton'un (1990) fikirlerinden uyarlanmıştır ve uyku zamanında kullanılmak üzere düzenlenmiştir. 5. Bölümde özetlenen merdiven indüksiyonunu içerir. Doğru zamanlama olduğunu hissettiğinizde başlayın ve uykuya kendi hızında gelmesi için izin verin. Tatlı rüyalar.

Alıştırma

1. Gözlerinizi kapatın ve huzurlu bir hipnotik duruma girin.
2. Zihninizde lüks, siyah bir perde hayal edin. Düşünceler kafanıza girdiğinde perdeyi geçmelerini ve zihninizin diğer tarafında durmalarını sağlayın. Daha sonra tekrar yumuşak ve sıcak perdeye odaklanın.
3. Bugüne kadar görmüş olduğunuz en güzel bahçeyi gören bir taraça hayal edin. Bu bahçeye 10 basamakla iniliyor olsun.
4. Birkaç dakika içinde, zihninizde merdivenden aşağıya doğru saydıkça bastığınız her basamakta kendinizi daha gevşemiş ve rahat hissedebilirsiniz.
5. Her 1 veya 2 saniyede bir nefes verdiğinizde basamakları l'den 10'a doğru kendi kendinize sayın. Gevşeme süresine^ telkinleri serpiştirin.
6. Merdivenin sonuna ulaştığınızda kendinizi ne kadar sakin ve huzurlu hissettiğinizi fark edin. Hayalinizde bahçeyi bütün duyularınızla inceleyin. Örneğin, çiçeklerin kokularını içinize çekerken onların farklı renklerini görebilir, güneşin sıcaklığını yüzünüzde hissedebilir, ağaçlarda kuşların şarkı söylemesini veya uzakta bir arının çiçekten çiçeğe giderken vızıldamasını duyabilirsiniz.
7. Yumuşak çimene uzanın ve gökyüzüne bakın. Belki dağınık bulutları görebilirsiniz. Yumuşak bir meltemle hışırdayan yaprakların fısıltısını duyabilirsiniz. Birkaç yaprağın ağaçlardan düştüğünü fark ettiğinizde bu size gitme zamanının geldiğini hatırlatabilir.
8. Bu yerdeki huzurun verdiği keyifle kendinizi rahat ve dinlendirici bir uykuya bırakın.

Adet Öncesi Sendromu (AÖS)

AÖS tartışılırken hem fiziksel hem de duygusal yönleri dikkate alınmalıdır. Fiziksel seviyede göğüslerin şişmesi ve hassaslığı, karın ağrıları ve gerilmeyle karın bölgesinde bir duyarlılık olabilir. Duygusal yönü öfke, sulu gözlülük, duygusal istikrarsızlık, depresyon, kaygı, kendine saygının azalması ve ciddi vakalarda intihar eğilimlerini içerebilir. Bunlara karşı değişen başarı dere-

çelerine sahip çeşitli tedavi biçimleri mevcuttur. Bunlar; hormon tedavisi (ağızdan alınan koruyucu haplara benzer), pyrido-xine (B6 vitamini) gibi vitaminler ve çuha çiçeği yağı olabilir.

Diğer tedavilerin başarısız olduğu durumlarda bile, bu alanda kendi kendine hipnoz başarıyla kullanılabilir. Hastalar bu yaklaşımdan büyük faydalar elde edebilmektedirler Rahatsızlıkların fiziksel semptomlarıyla ilgilenmeye dair fikirler için lütfen ağrı kontrolüyle ilgili bölüme bakın. Duygusal yönleriyle ilgili çalışmak için bu bölümdeki kaygı ve düşük öz-saygı ile başa çıkmakta kullanılan telkinleri tekrar okumak ve kullanmak faydalı olabilir. Ek olarak aşağıda Walch'ın (1976) çalışmasından uyarlanan alıştırmayı uygulamak isteyebilirsiniz. Bu, özellikle, depresyon, kızgınlık gibi olumsuz duygularla baş etmede faydalı olabilir.

Alıştırma

1. *Gözlerinizi kapatın ve rahatça gevşeyin.*
2. *Güzel bir köy yolunda gezindiğinizi hayal edin. Attığınız her adımla gevşemenizin gelişip artmasına izin verin.*
3. *Zihninizdeki bütün duyularınızla çevrenizi keşfederek onunla ilgilenin ve onun keyfini sürün. Çevrenizin her parçasını hoşlanacağınız şekilde güze! leştir in.*
4. *Sırtınızda büyük bir paket taşıdığınızı hayal edin. Yol sizi küçük bir tepeye yönelttikçe paketin öldürücü ağırlığına dikkat edin. Paketin ağır yükü istenmeyen olumsuz duyguları temsil edebilir*
5. *Tepeye vardığınızda güzel bir çayıra açılan bir kapı bulacaksınız. Çayırın tam ortasında, altında kocaman bir sepetle büyük, renkli bir sıcak hava balonu durmaktadır Geniş ipler balonu yerde tutmaktadır*
6. *Balona doğru yürüyün ve ağır paketinizi yere bırakın. Paketi açın ve içindekileri (şu istenmeyen duyguları temsil eden) teker teker çıkartın ve sepete yerleştirin. Sepete koyduğunuz her bir nesneyle olumsuz duygularınızın nasıl giderek azaldığına dikkat edin. Bu sürecin keyfini çıkarın.*

7. *Paketten son nesneyi çıkarır çıkarmaz içinizdeki derin bir rahatlama ve huzur duyulması; gusunun farkına varabilirsiniz.*
8. *Yakınıınızda, çimenler üzerinde duran büyü/c bir bıçak veya küçük bir balta dikkatinizi çekebilir Bunları, ipleri kesip balonu ve sepeti serbest bırakmada kullanın.*
9. *Rahat, sıcak, yumuşak çimenlerin üzerine uzanın ve balonun süzülüşünü seyredin. Bunu yaparken daha fazla bir gevşemenin ve rahatlamanın meydana geldiğini fark edin. Balon giderek uzaklaştıkça ve gözden kayboldukça bu istenmeyen duygulardan kurtulmanın keyfini yaşayın.*
10. *Bu alıştırmayı tamamlamadan önce bu yeni, iyi duyguyu kuvvetlendirmeye çalışın.*

Egzema

Egzema derideki kaşıntılı bir iltihaplanmadır. Kendini pulumsu ve kırmızı bir şekilde gösterir. Kaşındığında, etkilenmiş deri sulanmaya meyillidir ve bu da çok rahatsızlık verebilir ve yaraya sebep olabilir. Bu rahatsızlıktan dolayı sıklıkla uyku bozuklukları görülebilir.

Egzemanın gerçek sebebi tam olarak bilinemese de, atopik (alerji geçmişine sahip) bireylerde daha sıklıkla görünmektedir ve bağışıklık temeli alerjik astımına çok benzemektedir. Öyle görünüyor ki stres ve duygusal bozukluklar bu rahatsızlığı kötüleştirmektedir. Egzemanın semptomlarını azaltmakla ilgilenmeye başlamadan önce bunun altında yatan muhtemel sebepleri belirlemek önemlidir. Örneğin, bu kitap daha gevşemiş bir insan olabilmek için kendinize yardım etmenizi sağlayacak fikirlerle doludur. Günlük düşüncelerinizde "dur" tekniğini ve olmak istediğiniz sakin insanı denemek ve takviye etmek için kendi kendine hipnozda telkinleri ve tasavvuru kullanabilirsiniz (3. Bölüme bakınız). Ek olarak, 5. Bölümde özetlenen "adım adım gevşeme"yle de ilgilenebilirsiniz.

Egzemayla eşleşen kaşıntı ve iltihap semptomları kendi kendine hipnozda aşağıdaki gibi ele alınır: Sembolik tasavvur (3. Bölüme bakınız) öncelikle rahatsızlığı temsil eden bir hayali görselleştirerek kullanılabilir. Örneğin iltihap derinizin üzerinde böcekler yürüyormuş gibiyse bu böcekleri zihninizde canlandırın. Daha sonra örneğin, etkilenmiş bölgeyi rahatlatarak ve böcekleri yıkayarak, derinizin üzerinde akan serin ve ferahlatıcı bir su hayal edin. Sizi en çok rahatlatan ve en çok işe yarayan hayali seçin. Hipnoz sonrası telkinler kaşınmayı, zedelenmeyi azaltmaya yardımcı olmak amacıyla kullanılabilir. Örneğin, kendinize, "Ne zaman derimde bu rahatsızlığı hissetsem, suyun serin ve rahatlatan duygusunu hatırlayabilirim" veya "Parmaklarım derime dokunduğunda, bu gece ben uyurken olsa bile, zihnimin bir seviyesinde bundan haberdar olabilirim ve elimi bu alandan uzaklaştırabilirim," şeklinde telkin verebilirsiniz.

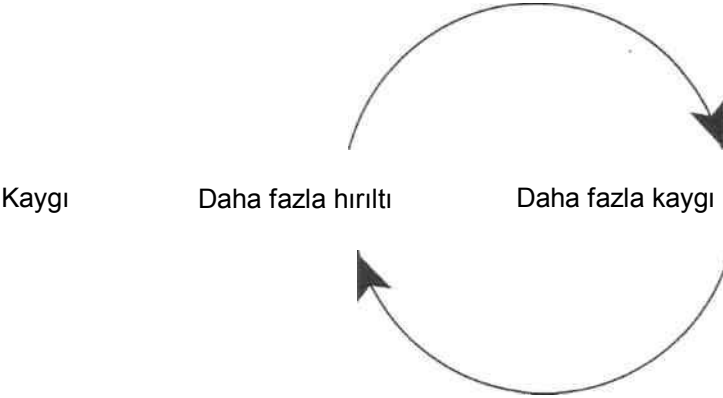
Aşağıdaki alıştırma Hammond (1990) tarafından dermatolojik rahatsızlığı azaltmak için formüle edilen telkinlerin bir uyarlamasıdır.

Alıştırma

1. Gözlerinizi kapatın ve huzurlu bir hipnotik duruma geçin.
2. Derinizin etkilenmiş bölgesine sürülen rahatlatıcı bir merhem hayal edin. Bu merhem özeldir ve hızlı bir rahatlama ve iyileşme sağlayabilir
3. Bu rahatlatıcı duygudan keyif alırken, zihninizde, derinizin değiştiğini, daha yumuşak ve renk ve görünüş olarak da daha normal hale geldiğini fark edin. Taze kanın bu hızlı iyileşme sürecine katkıda bulunmak için fazladan besin sağlayarak derinizin içinde aktığını hayal edin.
4. Bu merhem deriniz üzerinde yavaşça daha fazla yayılsın. Onu seyredin ve etkisini hissedin.
5. Derinizi rahatlamış hissedene kadar önceki basamakları tekrarlayın.
6. Bu işi tamamlamadan önce bu alıştırmaı tekrar uygulayana kadar rahatlığın devam edeceği telkininde bulunun.

106 Astım

Astımda kendi kendine hipnozu, bronchodilator ilaçları püskürten araçlarla, steroid ilaçları püskürten araçlarla ve antibiotikleri kapsayan medikal tedaviyle birlikte uygulamak uygundur. Astım nefes darlığı, hırıltılı soluma, öksürme ve göğüste sıkışma gibi semptomların yaşanmasını kapsayabilir. Bu semptomlar çeşitli farklı faillerle hızlanabilirler. Bazı örneklerde bu, hayatı tehdit edici bir durum haline gelebilir.



Şekil 9 Bir astım atağında kaygının sebep olduğu kısır döngü

Astım idman allerji ve enfeksiyondan etkilenir. İlaveten, araştırmalar (söz gelimi French ve Alexander, 1941) duygusal unsurun sık sık astım semptomlarını faaliyete geçirdiğini artırdığını hatta bazı vakalarda bunları ortaya çıkardığını öne sürmektedir. Bunu akılda tutarak, hastalığın hızlandırıcı faktörlerini araştırmaya ve olumsuz duygulan engellemeye ve gidermeye yardım etmede kendi kendine hipnoz uygun olabilir . Bu bölümde adet öncesi sendromda açıklanan sıcak hava balonu egzersizi bu açıdan faydalı olabilir

Astım için kendi kendine hipnoz temel olarak koruyucu bir tedavidir. Sözgelimi astımlılar genellikle bir atak başlangıcını kollama pozisyonundadırlar ve bununla kaygı ve nefesini tutama-

yacağı korkusu içine girebilirler. Bu, Şekil 9'da gösterilen kısır döngüyü oluşturarak bir atak gelişimini bir hayli ağırlaştırabilir.

Gevşemek için uygun hipnoz sonrası telkinleri atak sinyalleriyle bağlantıya geçirmek ve gündelik düşünceleri sakinleştirici tarzda çalıştırmayı sürdürmek genelde atakları önler. Daha sonra, potansiyel stres durumlarını zihninizde kendinizi gevşemiş bir halde, rahatça nefes alarak onlarla baş edebilen bir halde görerek prova etmek de faydalı olabilir.

Astımla ilgili işin büyük bir kısmı muhtemel ataklardan önce icra ediliyor olsa da; bir atak başladığında durumu rahatlatmanın da yolları vardır. Yaratıcı olmanıza, telkin ve tasavvuru mümkün olan en iyi şekilde kullanmanıza yardımcı olmak için astımın patofizyolojisine kısaca bakmak uygun olacaktır. Astım nöbeti geçirilirken akciğerdeki hava göstergesinde bir düşüş olur. Daha sonra hava akışında özellikle de nefes alıp vermede zorluk başlar. Bu havayolu büyüklüğünün azalmasından üç tane faktör sorumludur.

1. Bronchoconstriction- bronşlar (veya akciğerlerdeki havayolları) daralır.
2. Balgamın fazla salgılanması - hava yolları üzerindeki hücreler fazla miktarda balgam salgılar ve balgam tıkaçları oluşur.
3. Mukozal ödem- havayolları üzerindeki hücreler şişer.

Aşağıdaki alıştırma astım atağının başlangıcında ve devamında fiziksel olarak neler olduğu anlayışından kaynaklanan tasavvur ve telkinleri içerir. Aynı zamanda Gibbons'ın (1979) bu alandaki çalışmalarından da bazı fikirler ödünç alınmıştır.

Alıştırma

1. Eğer bir atağın geldiğini hissediyorsanız veya halihazırda başladıysa bile gözlerinizi kapatın, sizin için en iyi olan yöntemi deneyerek kendinizi rahatlatın.

2. *Zihninizde yavaşça 50'ye kadar saymaya başlayın.*
3. *Her bir sayıdan önce derin bir nefes atın ve yumruklarınızı sıkın.*
4. *Her bir sayıda "sakin" kelimesini kendinize tekrarlayarak bu nefesi bırakın, Yumruklarınızı, ellerinizi geniş bir şekilde açarak gevşetin. Bunun bronş duvarlarındaki kasın giderek daha da gevşemesiyle açılan nefes yolunu ve boğazınızı temsil etmesine izin verin. Bedeninizi mümkün olduğu kadar çok gerginliği mümkün olduğunca salması için cesaretlendirin.*
5. *Telkinlerinizi ve seçtiğiniz tasavvuru işe dahil edin. Sözelimi:*
 - *Nefes yolunuzun orta ilerine dikilmiş minyatür bir itfaiyeci hayal edin. Onu, bronş duvarlarınıza su sıkarak, mukoza plakalarını gevşetip temizlerken, atağı sakinleştirirken ve şişkinliği azaltırken hayal edin. Zihninizde bunu gördükçe, göğsünüzün giderek genişlediğini hissedin.*
 -/ *Olimpik bir koşucuyu bir yarışta hayal edin. Nefesiniz, o bitiş çizgisine doğru koşarken ve yarışı kazanırken, onun nefesine uymaktadır. Rahat bir koşmaya doğru yavaşladıkça ve en sonunda yürüyüş hızına indikçe, bu atletin solumasının nasıl yavaşladığına ve kolaylaştığına dikkat edin. Nefesinizin benzer şekilde yavaşlamasına ve hatta akciğerlerinizin ve göğüs kaslarınızın giderek gevşedikçe aynı hale gelmesine izin verin.*
6. *Alıştırmayı saymayı tamamladığınızda sona erdirin ve nefes almanız normale dönsün. Açmış olduğunuz nefes yolundan serin, temiz havanın serbestçe aşağıya inişini görselleştirin.*

Kendi kendine hipnozun ilaç tedavisi yerine kullanılmak üzere düzenlenmemiş olduğuna dikkat etmek önemlidir. Kendi kendine hipnoz, daha önce de belirtildiği üzere, daha ziyade doktorunuzun reçeteyle yazdığı içe çekilen ilaçları püskürten araçlarla birlikte kullanılması uygundur Zamanla bu içe çekilen ilaçları püskürten araçlara ihtiyacınız azalabilir veya doktorunuz tıbbi tedavinin artık gerekmediğine karar verebilir.

109 Yüksek Tansiyon

Yüksek tansiyon Batı toplumunda çok yaygındır. Nüfusun yaklaşık %15'i yüksek tansiyonlu olarak görülebilir. Yüksek tansiyon, birincil (esas) ve ikincil olarak sınıflandırılabilir. Birincil yüksek tansiyon yüksek kan basıncı vakalarının %85'ini oluştururken; ikincil yüksek tansiyon kalan %15'ten sorumludur. İkincil yüksek tansiyon, böbrek hastalığı veya ağızdan alınan kontraseptif ilaçların kullanılması gibi belirli bir sebepten dolayıdır.

İngiliz Hipertansiv Topluluğu kan basıncının tedavisinde rehber olarak 160mm Hg sistolik ve 90mm Hg diastolik gibi rakamlar kullanmaktadır. Doktorunuzun yüksek kan basıncını teşhis edebilmesi için sizin olağan kan basıncınızı temsil eden bir grafiğe sahip olması gerekir. Bu da pek çok kan basıncı grafiklerinin olmasını gerektirir. Eğer hipertansiyon teşhis edilirse bu ikincil sebeplerin geçersiz olduğunu gösterir. Doktorunuz bunu sizin için otomatik olarak kontrol edecektir.

Yüksek kan basıncının tedavi edilmesinin neden bu kadar önemli olduğunu sorabilirsiniz. Eğer kan basıncı normal göstergelerin hafifçe bile üzerine çıkarsa ve yıllar boyunca kontrol edilmeden kalırsa; bu durum; beyin, kalp, böbrekler ve göz gibi önemli organlara zarar verebilir. Normal olmayan yüksek seviyedeki kan basıncı tıbbi acil durum demektir; çünkü zayıflamış arterlerin kopmasına sebep olur ve bu, eğer beyinde olursa, kişi bir felç geçirebilir ve hatta ölebilir.

Eğer doktorunuz hafifçe yükselmiş bir kan basıncı göstergesi okuyorsa takip eden birkaç ay boyunca yakından izlenmelisiniz ve hemen "ilaçsız" tedavi başlamalı. Bu, stresi ve kaygıyı kontrol etme, sigarayı bırakma, (eğer gerekiyorsa) kilo verme, düzenli idman yapma ve tuz, alkol, kafein alınmasını azaltmayı içerir. Kendi kendine hipnoz, bu ilaçsız tedavi alanlarına yardım etmekle kalmaz (bu bölümde anksiyete, sigara içme ve zayıflamayla ilgili yerlere bakınız), aynı zamanda kan damarları-

nızdaki tonu değiştirmek, böylece doğrudan kan basıncını düşürmek için kullanılabilir (3. Bölüme bakınız). Aşağıdaki alıştırma tasavvuru ve kan basıncını kontrolünde yer alan fiziksel mekanizmayı anlamaktan doğan telkinleri kullanmaktadır.

Alıştırma

1. Gözlerinizi kapatın ve huzur dolu hipnotik bir duruma girin.
2. Kalbinizi göğsünüzün ortasında, damarlara ve bedenin her ilerine kan pompalayan kaslı bir çanta şeklinde hayal edin. Bu damarları içine kan pompalandıkça genişleyen ve sonra yavaşça kasılıp sünen kas tüpleri olarak görebilirsiniz.
3. Beyninizden, omuriliğinizden doğru aşağıya ve sinirler yoluyla dışarıya (sempatik sinirler olarak bilinir) kalbinize ve kan hücrelerine gelen mesajları hayal edin. Bu mesajlara renk verin: kalbi geçen bir sürü mesaj olduğunda kırmızı, mesajların sayısında azalma olduğunda mavi.
4. 'Kırmızı' mesajların sonuçlarına dikkat edin. Kalp hızla ve güçlü bir şekilde çarpar ve damarlar aşağıya doğru sıkıca büzülür Kan basıncındaki artış kombine etkilerin bir sonucudur
5. Bunun tersine 'mavi' mesajların sonuçlarına dikkat edin. Kalp atışınız yavaşlar ve daha kolay kan pompalanır Kan hücreleri sulanır ve rahatlar
6. Bedeninizin derinden gevşediğini fark edene kadar 'mavi' mesajların sonuçlarını görselleştirmeye odaklanın.
7. Bu alıştırmayı bitirmeden önce seçtiğiniz telkinleri ve hayalleri kullanarak bu gevşeme duygusunu pekiştirin.

Hassas Bağırsak Sendromu

Bu durum kabız veya mülayim bağırsak hareketleriyle birleştirilen karındaki ağrı veya rahatsızlık tecrübesini kapsar. Stresle ilgili bir hastalık gibi görüldüğünden (Zisook ve DePaul, 1977); daha gevşemiş bir insan olmanıza yardımcı olan teknikler (3. Bölümde bahsedilenler gibi) burada da kullanılabilir. İşiniz geri plandaki muhtemel sebepleri ve ikincil kazançları belirlemeyi de içerir (4. Bölüme bakınız).

Hassas bağırsak sendromunda hipnoterapinin değeri konusunda etkileyici bir belgeler birikimi vardır (örneğin, Whorvell ve arkadaşları, 1987). Aşağıdaki alıştırma, doğrudan aşın faal bir bağırsak semptomlarıyla çalışmayı içermektedir Bu, bilinçaltı zihnin bağırsağı etkilediği yollar ve mekanizmayla ilgilidir Bağırsağın kontrolü bu alıştırmanın telkin ettiğinden daha karmaşık olmasına rağmen; burada yapılan iş, onun faaliyetini etkilemek için kendi kendine hipnozda tasavvurun nasıl kullanılacağına dair basit bir araç olarak hizmet görür.

Alıştırma

1. Gözlerinizi kapatın ve huzurlu bir hipnotik duruma girin.
2. Bağırsağınızı dalgalı borular şeklinde hayal edin ve hareket ettiğini görün (dalgalanan bir tırtılınki gibi yavaş bir hareket).
3. Bu faaliyet dalgası daha ziyade telefon hatlarına benzeyen iki tip sinirin kontrolü altındadır.
4. Bu telefon yollarından biri "parasempatik sinir" olarak bilinir Faaliyete geçtiğinde faaliyeti artırmak ve onu açmak için bağırsağa mesaj geçirir Bu hattı, zihninizde beynin altından bağırsağa giden kırmızı bir telefon hattı olarak düşünün.
5. Diğer telefon hattı "sempatik sinir" olarak bilinir Bağırsağa faaliyeti azaltması ve kapanmasını söyleyerek tersi bir şekilde işlev görür Bu telefon hattını omurilikte başlayan (sırtınızın alt kısmında) ve mavi bir hat olarak görselleştirebilirsiniz.
6. Şimdi her iki hattın da bağırsağa nabızlar halinde mesajlar gittiğini hayal edin. 'Kırmızı hattaki' nabız atışını azaltırken 'mavi hattaki' nabız atışını hızlandırın.
7. 'Mavi hattaki' nabız atışının sayısı artarken ve 'kırmızı hattaki' azalırken, bağırsağınızdaki faaliyetin azaldığını görün.
8. Bu alıştırma, bağırsağınızın sakin, gevşemiş, normal, sağlıklı ve rahat bir şekilde işleyebilecek hale geldiğini hayal ettiğinizde tamamlanmış olur

112 Kanser

Daha standart tedavi yaklaşımlarına bir ilave olarak kullanılan kendi kendine hipnoz, kanserli hastalara çok faydalı olabilir. Kendi kendine hipnoz ve tasavvur, hipnozda ve hipnoz dışında ağrıyı kontrolde faydalı kılınabilir (bu bölümde ilgili kısma bakınız). Kemoterapi seansı boyunca kendi kendine hipnozu uygulamak zamanın daha çabuk geçmesine ve stress düzeyinin azalmasına yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra hipnoz, bu tedavinin bulantı, kusma, yorgunluk ve iştah kaybı gibi stres verici yan etkilerini asgarileştirmeye de yardımcı olabilir. Söz gelimi, Rosenberg (1983) bulantıya ve iştahı uyandırmaya, aşağıda

bahsedilenin uygun hale getirilebileceğini öne sürer: '.....serin, rahat bir sisin veya ışık yağmurunun yanaklara dokunuşu, soluk alınması ve dilin, ağzın, boğazın, midenin vb. hoş bir şekilde uyuşmasının hayali'. Deneyin ve sizin için en çok işe yarayanı kullanın. Kendi kendine hipnoz ve kendinize yardım etmede yapabileceğiniz bir şeylerin olduğuna dair bilginiz moralinizi büyük ölçüde geliştirir ve çaresizlik duygularınıza karşı durur.

On sene önce yapılmış olan heyecan verici bir araştırma (Hail ve arkadaşları, 1984) gevşeme tekniklerinin ve kendi kendine hipnozun savunma mekanizmalarının artmasında ve dolayısıyla bedenin bağışıklık sisteminin güçlenmesinde kullanılabileceğini göstermiştir. Aşağıdaki alıştırma tasavvuru, Simontons'un (1978) bedenin bağışıklık süreçlerini artırmak için teklif ettiği şekliyle kullanılmaktadır. Yaratıcı olun, eğer daha uygun olacağını düşünüyorsanız, kendi kişisel tasavvurunuzu icat edin.

^ Alıştırma

1. Gözlerinizi kapatın ve huzurlu bir hipnotik duruma girin.
2. Beyaz kan hücrelerini (vücudun doğal "katil hücreleri") güçlü savaşçı-
Icr olarak düşünün.

3. *Kanser hücrelerini, kemoterapi ve radyoterapiyle kısmen yenilmiş olan salyangoz ve yılan gibi zayıf hayvanlar olarak düşünün.*
4. *Zihninizde bu savaşçı ordusunu zayıf hayvanlara karşı kolay bir savaş içinde hayal edin.*
5. *Ölü kanser hücrelerini vücudunuzdan püskürttüğünüzü hayal edin.*
6. *Vücudunuzu kanserden kurtulmuş, sağlıklı ve güçlü olarak hayal edin.*

Bu alıştırmayı bitirmeden önce bu sürecin tamamen içine girin ve bundan keyif alın.

İster hayatınızın genel kalitesini yükseltmek isteyin, isterse de özel bir problem üzerinde çalışın, daha önceden de belirttiğimiz gibi, kendi kendine hipnozdan tam fayda sağlayabilmek için, hangisinin sizin için en çok işe yarayacağını bulmak amacıyla, çeşitli teknikleri, telkinleri ve tasavvurları denemek gerekli olabilir. Bu süreç; zaman, tekrar ve sabır gerektirecektir. 4. Bölümde de belirtildiği gibi, eğer bir müddetten beri kendi üzerinizde çalışıyorsanız; fakat hâlâ amaçlarınıza ulaşamamışsanız; başarıya giden yolda ilerlemenize yardım edecek eğitilmiş bir terapistten faydalanabilirsiniz.



İLERİ GÖTÜRMEK

"Esas (hipnoz) hadisesi su götürmezdir. . . Bu önemli meseleyi dikkatle araştırmanız için yalvarıyorum"

-JOHN ELLIOTSON-

BİR UYGULAYICI BULMAK

Kendi kendine hipnozu öğrenme kursu boyunca kendi başınıza çok fazla zaman aldığını hissettiğiniz bir alanda yardım almak veya birkaç ilave talimat için bir uygulayıcıya görünmek isteyebilirsiniz. Bir terapisti ziyaret etme sebebiniz ne olursa olsun, hakiki ve profesyonel bir hipnozcu bulmalısınız.

Ne yazık ki, yürürlükteki kanun, en azından Britanya'da herhangi birinin hipnoterapist olarak uygulama yapmasını mümkün kılmaktadır. Bunun yanısıra, eğitimin kalitesi ve uzunluğunun oldukça değişebilir olması gerçeği sebebiyle, muhtemel terapistlerle ilgili olarak belli noktaları kontrol etmeye değer. Bu noktalar şunları kapsamalıdır:

**Eğitimi ne kadar sürmüştü ve ne gibi ehliyetlere sahip?*

**Kayıtlı mı ? eğer kayıtlı ise nereye?*

**Ne kadar zamandır uyguluyor?*

**Seans ödeme politikaları nedir? (Bir dizi seans için önceden para alan bir terapist hakkında kendimi rahat hissetmem. Genelde, ne kadar seans gerekeceğini doğru bir şekilde tahmin etmek mümkün değildir)*

**Özel bir problemle ilgili bir yardım arıyorsanız, bu alanda çalışma tecrübeleri var mı? (Sadece hipnoz alanında eğitilmiş olmak bütün alanlarda tedaviye yetkin olunacağı anlamına gelmez).*

Terapistin profesyonel geçmişinden emin olmanız yanında, tedavi için bu kişiyle birlikteyken kendinizi rahat hissetmeniz ve ondan hoşlanmanız önemlidir.

SONUÇ

Çalışacak hiçbir şeyimizin olmadığı bir durumda değiliz. Zaten bir başlangıca sahibiz; kapasitelerimiz, yeteneklerimiz, yönelimimiz, misyonlarımız, çağrılarımız var.

Eğer ciddiye almak istiyorsak, işimiz, aslında potansiyelini gerçekleştiren, daha dolu biri olmak, ne isek onda mükemmelleşmek olmak konusunda kendimize yardım etmektir.

Abraham Maslow

Kendi kendine hipnoz konusuna yapılan bu giriş konuyla ilgili şahsi ve profesyonel çalışmalarım boyunca karşılaştığım en pratik ve faydalı teknikleri bir araya toplamaktadır. Eminim bundan keyif aldınız, faydalı buldunuz ve daha fazlasını öğrenmek için teşvik oldunuz. Bu kitapta özetlenen bir tek fikirden bile kazanç elde etmişseniz; çabalarının işe yaradığını hissedeceğim.

Pek çoğumuz hayatımız boyunca birçok doğal potansiyelimizin yalnızca küçük bir bölümünü gerçekleştiririz. Umarım ki bu kitap gerçekte ne kadar güçlü olduğunuzu gösterme yolun-

da bir adım atmıştır. Kendi zihinsel ve fiziksel mutluluğunuza katkıda bulunuyor olmanın sorumluluğunu üstlenme, hayatınızın her alanında daha kontrollü hissetmenize yardım ederek güç kazandıran bir deneyim olabilir. İçsel ve doğal yeteneklerinizi yeniden kendi faydanıza yönlendirmeyi öğrenmek sağlığınızın ve hayatınızın kalitesini arttırmada size yardımcı olabilir. Bu işte bütün iyi dileklerim sizinle. Kendinize daha iyi muamele ediniz.

KAYNAKÇA

- Andreas, C and Andreas, S, *Heart of the Mind, Engaging Your Inner Power to Change with Neuro-linguistic Programming*, Real People Press, 1989
- Araoz, D L, 'Human Sexuality, Hypnosis and Therapy', in *Developing Ericksonian Therapy* (eds J Zeig and S Lankton), Brunner-Mazel, 1988
- Bandler, R, *Using Your Brain for a Change*, Real People Press, 1981
- Bishay, E O and Lee, C, 'Studies of the effects of hypnoanesthesia on regional blood flow by transcutaneous oxygen monitoring', *American Journal of Clinical Hypnosis*, Vol 27(1), pp 64-9, 1984
- Bresler, D E, 'Meeting an Inner Adviser', in *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors, An American Society of Clinical Hypnosis Book* (ed D C Hammond), W W Norton & Co, New York and London, 1990
- Caddy, E, *Footprints On The Path*, Findhorn Press, Scotland, 1971
- Chapman, L, Goodell, H and Woolf, H, 'Changes in tissue vulnerability induced during hypnotic suggestion', *Journal of Psychosomatic Research*, Vol 4, pp 99-105, 1959
- D'Esrone, C, *Observations sur le magnétisme animal*, P Fr Didot, Paris, 1780
- Domangue, B, Margolis, C, Lieberman, D and Kaji, H, 'Biochemical correlates of hypnoanalgesia in arthritic patients', *Journal of Clinical Psychiatry*, Vol 46(6), pp 235S, 1985
- Elliotson, J, *Harveian Oration*, Wakon and Mitchell, London, 1846

- Evvin, D M, 'Hypnosis in burn therapy', in *Hypnosis* (eds G D Burrows, D R Colison and L Denmersrem), Elsevier/North-Holland Press, Amsterdam and New York, 1979 French, T M and Alexander, F, 'Psychogenic factors in bronchial asthma', *Journal of Psychosomatic Medicine*, Vol 4, 1941 GargiLilo, T, 'Influence of training in hypnotic responsiveness on hypnotically suggested analgesia', unpublished doctoral dissertation, California Coast University, 1983 Gibbons, D E, *Applied Hypnosis and Hyperemphma*, Plenum, New York, 1979 Godefr:oy, C H, *Super Hecdtth, How to Control Your Body's Natural Defences*, Piatkus Books, 1992 GoetKe, j Woifgang von, *Emist, A Tragedy*, translated in the original meters by Bayard Taylor, Random House (Modern Library), New York, 1967 Hail, H R, Longo, S and Dixon, R H, 'Hypnosis and the immune system: The effect of hypnosis on T and B cell function', in *Immunatkm Mid Heal7ig* (ed A A Sheikh), Bayw(.iod Ptibushing Co, New York, 1984 Hammond, D C, 'The Master Control Room Technique' and 'Reducing Dermatologic Irritation', in *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors, An American Society of Clinical Hypnosis Book* (ed D C Hammond), W W Norton & Co, New York and London. 1990 Hay, L L, *The Power is Within You*, Eden Grove Editions, London, 1991 Hearne, K, 'Harping on the evils of tobacco tails to convince smokers', *European Journal of Clinical Hypnosis*, Edition No 3, April 1994 Hull, C L, *Hypnosis and Suggestibility: An Experimental Approach*, Appleton-Century-Crofts, New York, 1933 JacobseM-i, E, *Progressive Relaxation*, University of Chicago Press, 1938, 1974 Kaji, H, Domange, B, Fink, G et al, 'Effects of hypnoanalgesia on levels of "Beta-Endorphin-like components"', Eighth International Congress of Pharmacology, Tokyo, 1981

- Kaplan, H S, *Diagnosis of Sexual Desire*. Brunner-Mazel New York, 1979
- Lipiccolo, I and Hogan, D R., 'Sexual Dysfunction', in *Behavioral Medicine: Theory and Practice* (eds O F Pomerleau and J P Brady), Williams & Wilkins, Baltimore and London, 1979
- Maslow, A H, *The Farther Reaches of Human Nature*, Viking Press
Inc., New York, 1971
- McClashen, T, Evans, F and Orne, M, 'The nature of hypnotic analgesia and placebo responses to experimental pain', *Psychosomatic Medicine*, Vol 31, pp 227-46, 1969
- Nichols, R, *Women Who Love Too Much*, New York Pocket Books, 1985
- Orne, M, 'Mechanisms of hypnotic pain control', in *Advances in Pain Research and Therapy*, Vol 1 (eds J Bonica and A Albe-Fessard). Lippincott, New York, 1976
- Prather, D C, 'Promoted Mental Practice as a Flight Simulator', *Journal of Applied Psychology*, Vol 57, pp 353-5, 1973
- Rausch, V, 'Cholecystectomy with self-hypnosis', *American Journal of Clinical Hypnosis*, Vol 22, January 1980
- Rosenberg, S W, 'Hypnosis in cancer care: Imagery to enhance the control of the physiological and psychological "side-effects" of cancer therapy', *American Journal of Clinical Hypnosis*, Vol 25 (2-3), pp 122-7, 1983
- Rossi, E L and Cheek, D B, *Mind-Body Therapy, Methods of Ideodynamic Healing in Hypnosis*, W W Norton & Co, New York and London, 1988
- Schuller, R H, *Tough Times Never Last, But Tough People Do*, Thomas Nelson Inc. Bantam Books Edition, Nashville, 1984
- Simonton, O C, Mathevs-Simonton, S and Creighton, J L, *Getting well again: a step-by-step, self-help guide to overcoming cancer for patients and their families*, Bantam Books, New York, 1978
- Stanton, H E, 'Visualization for treating insomnia', in *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors, An American Society of Clinical Hypnosis Book* (ed D C Hammond), W W Norton & Co, New York and London, 1990

Stem, C, 'The clenched fist technique as a hypnotic procedure in clinical psychotherapy', *American journal of Clinical Hypnosis*,

Vol 6, pp 11-19, 1963 Walch, S L, 'The red balloon technique of hypnotherapy: A clinical note', *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*,

Vol 24(1), pp 10-12, 1976 Whorwell, P J, Prior, A and Clogan, S M, 'Hypnotherapy in severe irritable bowel syndrome: Further experience'. *Gut*, Vol 28(4),

pp 423-5, 1987 Zisook, S and DePaul, R A, 'Emotional factors in inflammatory bowel disease', *Southern Medical Journal*, Vol 70, pp 716-19, 1977